

幸福是什么？幸福在哪里？幸福在哪里？
幸福在哪里？幸福在哪里？幸福在哪里？
幸福在哪里？幸福在哪里？幸福在哪里？



幸福在哪里

幸福背后的

心理秘密

幸福是什么？幸福在哪里？幸福在哪里？

幸福在哪里



目录

Content

- [第1节：序言\(1\)](#)
- [第2节：序言\(2\)](#)
- [第3节：序言\(3\)](#)
- [第4节：序言\(4\)](#)
- [第5节：第1章 如何理解“幸福”\(1\)](#)
- [第6节：第1章 如何理解“幸福”\(2\)](#)
- [第7节：第1章 如何理解“幸福”\(3\)](#)
- [第8节：第1章 如何理解“幸福”\(4\)](#)
- [第9节：第1章 如何理解“幸福”\(5\)](#)
- [第10节：第1章 如何理解“幸福”\(6\)](#)
- [第11节：第1章 如何理解“幸福”\(7\)](#)
- [第12节：第1章 如何理解“幸福”\(8\)](#)
- [第13节：第1章 如何理解“幸福”\(9\)](#)
- [第14节：第1章 如何理解“幸福”\(10\)](#)
- [第15节：第2章 如何正确认识幸福\(1\)](#)
- [第16节：第2章 如何正确认识幸福\(2\)](#)
- [第17节：第2章 如何正确认识幸福\(3\)](#)
- [第18节：第2章 如何正确认识幸福\(4\)](#)
- [第19节：第2章 如何正确认识幸福\(5\)](#)
- [第20节：第2章 如何正确认识幸福\(6\)](#)
- [第21节：第2章 如何正确认识幸福\(7\)](#)
- [第22节：第2章 如何正确认识幸福\(8\)](#)
- [第23节：第2章 如何正确认识幸福\(9\)](#)
- [第24节：第2章 如何正确认识幸福\(10\)](#)
- [第25节：第3章 如何判断你是否幸福\(1\)](#)
- [第26节：第3章 如何判断你是否幸福\(2\)](#)
- [第27节：第3章 如何判断你是否幸福\(3\)](#)
- [第28节：第3章 如何判断你是否幸福\(4\)](#)
- [第29节：第3章 如何判断你是否幸福\(5\)](#)
- [第30节：第3章 如何判断你是否幸福\(6\)](#)

- [第31节：第3章 如何判断你是否幸福\(7\)](#)
- [第32节：第3章 如何判断你是否幸福\(8\)](#)
- [第33节：第3章 如何判断你是否幸福\(9\)](#)
- [第34节：第3章 如何判断你是否幸福\(10\)](#)
- [第35节：第3章 如何判断你是否幸福\(11\)](#)
- [第36节：第4章 幸福的“盗贼”\(1\)](#)
- [第37节：第4章 幸福的“盗贼”\(2\)](#)
- [第38节：第4章 幸福的“盗贼”\(3\)](#)
- [第39节：第4章 幸福的“盗贼”\(4\)](#)
- [第40节：第4章 幸福的“盗贼”\(5\)](#)
- [第41节：第4章 幸福的“盗贼”\(6\)](#)
- [第42节：第4章 幸福的“盗贼”\(7\)](#)
- [第43节：第4章 幸福的“盗贼”\(8\)](#)
- [第44节：第4章 幸福的“盗贼”\(9\)](#)
- [第45节：第4章 幸福的“盗贼”\(10\)](#)
- [第46节：第5章 成功能带给你幸福吗？\(1\)](#)
- [第47节：第5章 成功能带给你幸福吗？\(2\)](#)
- [第48节：第5章 成功能带给你幸福吗？\(3\)](#)
- [第49节：第5章 成功能带给你幸福吗？\(4\)](#)
- [第50节：第5章 成功能带给你幸福吗？\(5\)](#)
- [第51节：第5章 成功能带给你幸福吗？\(6\)](#)
- [第52节：第5章 成功能带给你幸福吗？\(7\)](#)
- [第53节：第6章 金钱能使你幸福吗？\(1\)](#)
- [第54节：第6章 金钱能使你幸福吗？\(2\)](#)
- [第55节：第6章 金钱能使你幸福吗？\(3\)](#)
- [第56节：第6章 金钱能使你幸福吗？\(4\)](#)
- [第57节：第6章 金钱能使你幸福吗？\(5\)](#)
- [第58节：第6章 金钱能使你幸福吗？\(6\)](#)

第1节：序言(1)

序言

不同的人对幸福有着不同理解。对有的人来说，幸福是考取理想的大学；对有的人来说，幸福是孩子找到如意的工作；对有的人来说，幸福是赚取了一百万。

任何时代、任何地方，所有人都在不断地追求幸福。柏拉图为开讲“幸福”而建立学院，而他的明星学生亚里士多德则为了表达自己对生命繁荣的观点而开设讲堂。而在早于他们一个世纪的春秋时期，孔夫子周游列国去传播他对追求充实生活的理想。无论是现在还是过去，所有宗教和哲学无不涉及关于幸福的问题。

虽然研究如何获得幸福的热情和实践在世界各地从未停止过，但是当今社会中，对幸福心理学的需求却从未像今天这般迫切。最近一项调查也表明，将近45%的大学生因抑郁而影响到了正常的社会生活。与此同时，儿童焦虑和抑郁症的患病率也在上升。根据中国卫生部的报告：“我们国家儿童和青少年的精神卫生状况的确令人担忧。”

就在物质生活水平不断提高的同时，抑郁症的蔓延也在加剧。虽然现代人比前人富有得多，但我们却并不比前人开心。一位幸福心理学的权威问过一个问题：“我们这么富有，为什么我们感觉不到幸福呢？”

当人们的基本物质需要未得到满足的时候，解释为什么不幸福是非常容易的。但当今的社会中，大多数人不幸福的原因，已经不能用基本物质需要没有得到满足来解释了。越来越多的人想解决一个悖论——财富带给我们的好像并不是幸福，而他们都开始在幸福心理学中寻找答案。

大部分的自助材料都有“保证多，效果少”的通病，原因是它们缺乏科学研究的证据支持；相反，经过学术研究的成果基于严格的考验

与实践，具备更大的实证性。而且，研究者从来不随便保证，也正是因此他们所保证的，一般都会实现。

正因为幸福心理学是连接学术成果与日常生活的桥梁，幸福心理学家所提供的方法无论是通过何种形式(书籍、讲座或是网络)，有时候可能会类似那些自助学大师的想法，简单而且非常容易实施，但是这种简单性和可及性又与自助运动有着本质的不同。

幸福心理学家深入探究现象本质及事实真相，从复杂回归简单，最终产生可行的想法，实用的理论，还有简单而有效的技巧，而这并不是一件容易的事。为了找到幸福生活的精髓，幸福心理学家们与其他社会科学家和哲学家一起，投入了太多的时间和巨大的精力，正是为了找出纷繁现象背后简单的实质。本书中的部分内容，正是来自于他们的研究结果，而它们绝对可以帮助你活得更快乐、更充实。我知道它们是可行的，因为它们已经深深地帮助了我。

第2节：序言(2)

今天，关于什么是幸福，人们已经知道得很多，只是这种认知仍无法直观地去理解。无数关于这种认知的文章因为太专业而难以理解，还有一些认知则从未披露过。这些认知根本无法有逻辑地拼合成一幅完整的图片，让每个人都能理解并加以利用，而这正是我想借本书所要达到的目的。

当你读到人们对于幸福这种错综复杂的感觉进行的科学探索时，你也许会很吃惊，因为我们早已习惯了人类对于不幸的研究。临床心理学家一向关注不良的感觉，很多年来，那些脑研究人员也越来越多地找到了愤怒、恐惧和沮丧的根源，他们的研究使整个社会获益匪浅。最近几年，情况发生了变化。脑研究人员对人类的美好感觉产生了兴趣，没多久他们就取得了明显的进步。许多东西不久前还只出现在科幻作品中，而今却在实验室里变成了现实。崭新的影像技术让脑研究人员能够观察人类思考和感觉时大脑的变化情形，并且让这一切变得很直观，譬如当我们思念所爱的人时，大脑中喜悦的产生过程。另外，分子生物学也揭示，我们的1000亿个脑细胞会因此发生什么样的变化。心理学的探索再次证明，内心世界的变化将怎样影响我们的行为。所有这些对美好感觉的认知已能拼合成一个整体。

今天，我们可以来看看人们经常思考的问题：是幸福多，还是不幸多呢？幸福可以遗传吗？当幸福释放时，愤怒会自动消失吗？人类可以延长美好感觉的时刻吗？金钱能使人幸福吗？我们是否可以一辈子只爱一个人呢？什么是幸福的最高境界？

针对这些提问，脑研究人员有两种崭新的见解：其一，涉及大脑中产生幸福的部位。我们的大脑里早就安置了连接高兴、兴趣、精神快感的“电路”--我们拥有一个幸福的系统，所以，就像我们带着语言能力来到这个世界上一样，我们的美好感觉也被编程了。这个发现就

像20世纪的弗洛伊德一样，用其深不可测的下意识理论塑造人类的形象。

另一种见解更出乎意料：一个成年人的大脑还将继续变化。而当我们一直在学习时，我们大脑里的转换电路发生了变化，新的联结在神经细胞之间出现。借助显微镜，人类可以观察到颅脑中的这些变化。

不仅是思维，而且恰当的冲动也正在推动着这种变化。这意味着通过正确的训练，人类可以提高其创造和获取幸福的能力。为了获得美好感觉，我们能够提高自我的素质，这就像我们学会一门外语一样。

由于受基因研究的吸引，一段时间以来，到我们的遗传物质中去寻找对我们共性和个性的解释已成了一种趋势。很容易忽略的是，这个与生俱来的馈赠只能在与我们生活方式的交互作用中才能发挥作用。我们幸福与否取决于我们的环境、我们的文化和我们的基因。

第3节：序言(3)

绝不是每个不幸福的人都会得心理疾病，但是日常的沮丧和抑郁两者的关系比人们一直以来认为的还要密切。两者是大脑中相似过程的结果，应该相互控制。抑郁的流行表明我们多么需要一种幸福文化。

快乐不仅作用于精神，而且首先作用于身体。不幸毁灭一个人，而幸福则让人更健康。新的研究工作将目光投向科学家长期忽视的领域---身体和精神的关系。持续的恐惧和沮丧意味着压力，压力提高了死于心肌梗塞和脑中风的概率。谁能学会控制自己的消极情绪，加强对愉快经历的体验，谁就能保护好自己的身体。愉快的感觉可以减轻压力，可以减轻压力影响健康的不良后果，甚至可以改善免疫系统功能。

幸福的感觉可以提高创造力，因为在大脑中，思维和感觉是一块奖牌的两面：幸福的人更具创造力。许多的调查表明，幸福的人能更好、更快地解决问题。幸福使人聪明，这种作用不是短暂的，而是长久的。积极的感觉促使大脑中的神经元联结生长---喜悦随之通过新的联结进入我们的大脑。

幸福的人是和蔼的人，他们较细心，并且乐意欣赏他人身上的闪光点。他们致力于为大家共同的福利而工作，努力帮助所有的人维护他们的权利。幸福是生活的目标，也是通往幸福生活的路。消极情绪限制了个人能力的发挥，积极的情绪则拓宽了发展的可能性，幸福是生动的。

只有幸福的人才能找到幸福。虽然我们的大脑按照同样的结构图构成，因此我们以相似的方式体验所有的喜悦和乐趣，但区别在于，是什么触发了我们的感觉。最终，每个人必须找到属于自己的幸福密码。

幸福的一个重要来源在于优化发展自身的天赋，但是没有一个人能只为自己而活着，社会应创造这样的条件让公民能够追求幸福：那里是一个集体，有公正，有自由而约束的个人生活，机会均等，人人过着幸福的生活。

问题还在于，不论是个体还是社会都需要一种幸福的文化，增加人类的幸福是可能的，在古代，人们将一切经历和感觉都归结于神，如今我们已经深刻地认识到这一切应归功于神经科学，在神经科学的指引下，毫无疑问，幸福是可以学会的。

一般人对幸福的一个误解是，觉得某一样东西可以终生改变他们的幸福感，比如说一本书或是一个老师，一个梦中情人，某件事情的成功，一个奖品或一个伟大的发现。当然，以上的事情确实可以为我们带来很多快乐，但它们都不是永久的。如果去相信这些神话，只会导致失望。任何幸福的生活，决不是源于某一件重大的事情或改变，幸福的生活，是靠累积而成的，无论是我们生活中的经历，还是那些点点滴滴的小事。

第4节：序言(4)

如果想要实现幸福的生活，想要发挥追求至高财富的潜力，我们首先要做的是去接纳“就是现在”的理念，也就是去关注那些日常生活中的小东西，那些普通而平常的小事情。好比我们可以从与亲人相处、学习新知识以及工作任务中，获得意义与快乐那样。我们日常生活里这些快乐的事情越多，我们自然就会更幸福。

透过本书你将了解什么是幸福，幸福是怎样产生的，人们对幸福的理解会有什么样的不同，同时，讲述了名人们眼中的幸福是个什么样子，从而让我们能够从更高层次上认识幸福的真切内涵，最后，我们还就幸福是如何产生的，进行了探讨。

这本书旨在帮助你了解幸福的真相，并帮助你过得更幸福。但是，仅仅阅读本书(或是其他任何书籍)本身，是无法令你的生活发生任何实质性改变的。我不相信改变生活这么巨大的工程会有什么捷径，如果想要借由本书来帮助自己，你必须把它看作一本练习册，练习的内容包括了反思和行动才行。

没有实际行动，仅仅看书是不行的，深入的自我反思是必不可少的。在书里，你会经常看到“反思”(而不是一般地休息一下)。这些有引导性的问题，是给每个人一个机会，一个提醒。让读者给自己一两分钟的时间去反思和消化自己所阅读的内容，并进行自我探索。如果没有这些暂停的话，则大部分内容因为不能被具体化，而很容易被我们忘记。

书中除了“反思”时间之外，在每一篇结尾部分还有较长的练习，目的是为了帮助大家能更好地理解所学的内容，并帮助大家把学到的知识更加深入地应用于日常生活之中。

在所有练习中，有些练习可能你会特别喜欢，比如写日志可能比冥想更适合你。你可以先从感觉比较自然和舒适的练习开始，在熟练了之后，再开始慢慢进行其他练习。这些练习是我在研究中发现的最

有效的心理学干预手段。更多的练习一定会给你带来更多的益处。这些练习很简单，但是却有重要的实际效果；确实可以帮助你生活得更开心、更充实。

第5节：第1章 如何理解“幸福”(1)

第1章 如何理解“幸福”

21世纪是人类追求幸福的世纪，国家富裕和人民幸福是现代文明社会发展和经济增长的根本目的。当然不同的人因有着不同的思想观念与社会背景而对幸福的内涵的有着不同的理解，并且很多人会狭隘地将个人的满足作为幸福的终极追求，其实一个人只能将自己的幸福与大众的幸福联系起来，并以此为目标不断努力，甚至是为了实现这个目标而不惜牺牲生命，这才是幸福本质内涵所在。

▲ 什么是幸福

什么是幸福？到目前为止，世界上已有数以万计关于幸福的表述。每个人的生活经历、人生背景、文化教育、思想观念、身体状况各不相同，都会有自身对幸福的特定理解。我们很难说出精确而令人信服地定义幸福的概念，但人们可以列举大量幸福的事实——尽管每个人所感受到的幸福不一定为别人所认同。但是，可以认为，人之所以能够体验到幸福，是因为幸福实质上纯粹是一种主观的感受。虽然幸福看不见摸不着，但它却是人们所能够得到的最珍贵最美好的礼物。

◆ 幸福的基本定义

为了对幸福进行量化的统计研究，我们终究需要一个幸福的定义，尽力给出一种大致可行的表述方法。一般来说，幸福是人们对自身目前生活总体质量进行评价的全面肯定程度。人们越热爱自己的生活，他们就会感觉越幸福。

当人们评价自己有多热爱生活时，似乎有两种思维根源截然不同的方法。第一种是情感表达式的，即我们发自内心地评价我们对生活的总体感觉有多好；第二种办法是，我们将“生活的本来面目”的认识同“生活应该是怎样的”认识相比较。前者是出自情感的，后者出自信息，似乎多数人都认为前者对于我们来说更重要。

对幸福的定义取决于对幸福的看法。每个人都想拥有幸福，但几乎很少有人能够了解幸福的真谛。是否能够通过阅读本书有所收获取决于个人对幸福的定义。

小提示：对于幸福，不同的人有不同的观点，但是不管你怎么理解，幸福首先是一种愉悦情感的体验，如果离开了感情，那么，所有的幸福将失去存在的基础。

幸福的研究者给出了关于幸福的三种观点：

1. 美德与圣洁：这是希腊禁欲主义所指的幸福。如果能够拥有渴望具备的品质就是幸福，亚里士多德把这叫做“存在的理想状态”。
2. 生活的满足：这是对生活肯定的评价。如果一个人对自己的生活感到满意，那就是幸福的，满足的，就能够徜徉于生命的绿洲。
3. 令人愉快的情感经历：这是指某一时刻的感受——欢欣，愉快，兴高采烈。因为经历愉快，所以感觉良好。

幸福的色彩虽然对每个人来说都大不相同，但基本上包括前面提到的三种观点，即对野生生物不造成侵害，也即另一位幸福研究者称之为“一种积极长久的良好感觉”。

当我们以为孩子对答案已经满足时，他们总是还有新的想法。从问不完的“为什么”转到问不完的“是什么”和无穷无尽的“怎么样”。“幸福是什么？”和“如何才能幸福？”这类问题需要详尽的解释。

我们认为“幸福”的定义应该是“快乐与意义的结合。”真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里享受它的点点滴滴。这种解释绝不仅仅限于生命里的某些时刻，而是人生的全过程：即使有时经历痛苦的感受，人在总体上仍然可以是幸福的。

我们可以把这个解释与“幸福型”相连。快乐代表现在的美好时光，属于当前的利益；意义则来自于目的，一种未来的利益(见下图)。

感情，在我们所有的追求中扮演着一个关键的角色——包括我们对幸福的追求。很难想象一个缺乏感情的生命是什么样子。假设有一

个机器人，除了没有感情之外，和人类一模一样，想法与行为亦无二致。它可以研究深奥的哲学，也可以推演复杂的逻辑，甚至还懂得建筑工程。

第6节：第1章 如何理解“幸福”(2)

虽然这个机器人精细无比，但却没有表达能力。最基本的表达同样需要感情——这恰恰是它所缺乏的。机器人感觉不到食物的美味或是想去吃东西的需要，它也感觉不到挨饿的痛苦或是任何满足感。所以它不会去找吃的，但它的结构却和人类一样，所以它很快就会饿死。

现在，让我们来改编一下机器人的程序，让它学会吃喝。虽然它现在可以生存了，它仍没有表达的欲望、声望、财富和爱情等对它而言仍然毫无意义。

感情引发行动，它赋予我们行为上的动机。我们的语言就是一种证明——感情、行为与动机都密切地关联在一起。一位神经病学家在记录他的一个切除脑瘤的病人的时候，提供了一个情绪与动机关系的真实案例。手术后，这名病人的认知能力：记忆、数学能力、感性知觉以及语言能力都没问题。但是在手术中，他的情感思考能力却受到了伤害。这时，病人的情况和之前所说的机器人相似，他有着和其他人一样的生理基础，认知功能也没有差异，但却其“感受和情感”系统受到了损害。

病人的生活从此发生了巨大的变化。在手术前，他是个成功的律师，拥有幸福的婚姻生活，但是术后，他的“理智”虽然没有任何变化，但是他的行为让周围的所有人都无法接受，他的妻子离开了他，他也失去了工作，而且很长时间内无法找到新的工作。最让人震惊的是他变得对这一切都无动于衷：包括他的人际关系和职业。

如果我们丧失感情，并因此失去行为的动机，我们将不再对生活心存任何渴望，我们将对自己的行为与想法及其后果漠不关心。由于感情是动机的来源，它在我们追求幸福的过程中扮演了一个非常重要的角色。

但是，光有感情是不够的。如果要幸福，我们就必须体验积极的情绪或情感，因为快乐是满意生活的先决条件。一位心理学家说：“快乐不是奢侈品，而是一种深层次的心理需要。”完全没有快乐且频繁感受痛苦的生活中，几乎没有幸福可言。

当我们提到快乐的时候，我们并不是指持续的情绪高涨的状态，人都会经历情绪上的起伏；虽然生命中不可避免地会有悲伤的情绪——诸如失败或失去的时候，但我们依然可以活得幸福。事实上，期盼无时无刻的快乐只会带来失望和不满，并最终导致负面情绪的产生。幸福并不需要一直高涨的情绪，也不是完全没有负面情绪。

虽然一个幸福的人也会有情绪上的起伏，但会在整体上保持一种积极人生态度。他经常被积极的情绪所推动着，如欢乐和爱，很少被愤怒或内疚这些负面情绪所控制。快乐是常态，而痛苦都是小插曲。要想获得真正的幸福，我们必须明白无论我们遇到怎样的悲伤、考验还是波折，我们都应该为“活着”本身而感到由衷的快乐。

第7节：第1章 如何理解“幸福”(3)

小提示：是否仅是情感愉悦的生活就可以让人满足了昵?那么吸毒的人呢?还有那些整天躺在沙滩上晒太阳的人呢?他们真的幸福吗?答案是否定的，积极的情绪体验是幸福的必要但非充分条件。

◆不同的追求产生了幸福感的差异

如果人们在最基本的生活需要还没有得到满足的条件下，就想通过追求精神生活的方式来提高幸福感，这种改善的结果也是很有限度的。只有在物质生活的改善到达了一定程度以后，人们在增强自己的幸福感方面对物质条件的依赖才有可能减弱。因此可以说，在生产力还不发达和人均收入尚比较低的情况下，通过经济增长来改善收入，仍然是改善人们幸福程度的最重要途径。而当人们基本的生活需求得到满足以后，其幸福度将更多地取决于其他非经济的因素。今天，中国居民幸福度的下降，从某个方面恰恰说明了中国经济增长开始步入幸福度的临界点，它需要一个根本性的转型与重建，这也是抵消现代化发展过程某些负面后果的一条必由之路。

对幸福，正如前已揭示的那样，部分依靠外界环境，部分依靠个人自身。在本书内，我们考察了依靠个人自身的那部分，并且得出这样的结论，在与个人自身相关的范围内，幸福的诀窍是十分简单的。

许多人认为，如果没有一种多少带有宗教色彩的信仰，那么幸福是不可能的。许多自己感到不幸福的人认为，他们的忧伤有着复杂而高度理智化的原因。我不相信这些是幸福或不幸的真正根源，我认为它们只不过是表面现象而已。一个快乐的人通常会信仰快乐的东西，而一个不快乐的人则往往具有不快乐的信仰，两者都将自己的幸福或不幸归因于各自的信仰，而真正的因果关系却可能截然相反。

对于绝大多数人来说，某些东西是不可缺少的，但这些东西也很普通：富足的衣食住行，安定的生活，拥有健康、爱情，体面的工作，成功的事业和来自人们的尊敬。对某些人说，为人父母也是很必

需的。在缺少这些东西时，只有不平常的人才有可能感到幸福。但是如果一个人并不缺少这些东西，或通过一番不太艰巨的努力能够获得它们，但他仍然感到不幸福时，那他肯定有着某种心理上的失调，或者有着特殊的追求。

小提示：幸福与人的追求关系密切，可以说拥有不同追求的人会有不同的幸福标准，而且这种标准有时会超越道德的限定。

◆幸福是一种主观的感觉

可以认为，人之所以能够体验到幸福，是因为幸福实质上纯粹是一种主观的感受。幸福就是心想事成，想要什么就有什么。

幸福就是在意想不到的时候看到自己喜欢的人。

第8节：第1章 如何理解“幸福”(4)

幸福就是在凉爽的午后，躺在阳台的靠椅上，喝着一杯清香的茶，听着美妙的音乐。

幸福就是晚上放学的时候，吹着口哨欢快地奔走在回家的路上。

幸福就是一家人平平安安团聚在一起，或尽情倾诉，或安享天伦之乐。

幸福就是当你远远地看见家中那一团温馨的灯火，当你在寒冷的冬日里吃着热气腾腾香气四溢的饭菜。

幸福就是和好朋友在一起，尽情地吃喝玩乐，开心欢笑。

幸福就是舒服地坐在自己的沙发里，轻松自在地阅读或者看电视。

幸福就是当你做出难以下咽的食物，他却眉头不皱地说好吃，真的好吃……那时心里充满着甜蜜和感动。

幸福就是当你伤风感冒时，她拿来一片药丸，端来一杯水，连哄带骗的要你吃下去时，心中暖暖的感觉。

幸福就是在晴朗温暖的晚上，和所爱的人依偎在窗前，数星星、看月亮。

幸福就是放假了，可以好好地睡大觉，然后在电脑前尽情上网冲浪、打游戏。

幸福就是既有钱又有闲，想去哪就去哪，走遍全世界。

幸福就是一种满足或者快乐的感觉。

幸福其实很简单，没有理由的，就是感到很幸福！

人们可以用千千万万的语言来描述幸福：不论强烈还是平淡，总之是一种情感。

小提示：幸福是一种感觉，而且每个人都有感受幸福的能力，这应该是人们基本的共识。

◆幸福感的心理构成

幸福是一种心理感受，很多心理学家更愿意把它称为“幸福感”。但是幸福感是一个很模糊的东西，如果要对它进行统计和数量分析，应该对构成幸福感的各种要素进行一个说明。

（一）富裕感

富裕感是被调查者对于自身物质生活状况满足程度的一种感受。国内外研究的共同结论是，国家或地区的富裕程度与人们的幸福感水平之间存在着较强的正相关关系，生存与发展水平的高低与一个国家或地区人民的幸福体验息息相关。从整体上看，一个国家或地区的人均收入越高，人们所感受到的幸福感相对越强。

（二）愉悦感

愉悦感是指被调查者总体上的乐观感受。该指标反映了个体幸福感的最直接感受，而这种感觉与人的教育、经历、健康状况乃至遗传基因都存在隐含的关系。

（三）期望感

期望感主要通过被调查者对个人以及家庭成员生活及工作等可预见未来前途的一种预期，来反映被调查者对于未来的信心状态。对社会和经济发展是否具有信心，能否有信心实现自己所设定的目标。

必须指出，“期望感”与“期望值”是有区别的。“期望感”是对美好愿景可能实现程度的一种信心把握，即“我能够实现”；而“期望值”只是一种愿望，即“我希望实现”，但有可能只是一种美好愿望而已。按照经济学的观点，同样的事物效用大致是相当的，但期望值越高，则所谓“幸福感”就越少。例如：假定一位白领和乞丐都拾到了1元，1元对两人来说可以发挥一样的效用。但是，白领的期望是出国旅游，需要1000元，结果白领的“幸福感”是千分之一，只有千分之一的满足；而乞丐的期望值是今天能够吃三只肉包，结果他的“幸福感”是百分之百，百分之百的满足！

第9节：第1章 如何理解“幸福”(5)

(四) 安定感

安定感是被调查者对于自身周边环境状况所体现出的一种内心安适的心理状态。该指标主要表现被调查者心理承受力、心理平衡感、心胸宽容度、以及放松从容的心理状态等。

小资料：一位心理学家认为，只有公平的报酬，才能使人们感到满意和起到激励作用。而报酬是否公平，人们不是只看绝对值，而是进行社会比较——与他人比较，或进行历史比较——与自己的过去比较，来取得一种心理上的平衡与满足。哈佛大学一位经济学家说：“我们的幸福与我们邻居的富裕程度成反比，如果你被富有的邻居包围着，你就会感觉不幸福。”

(五) 归属感

归属感主要是指被调查者对于自身所处环境及地位的认同程度，包括职业归属、家庭归属与婚姻状态等。人是社会关系的一分子，生活在这个社会群体中，就必然要与人交往，期望别人的理解、尊敬或者爱慕。可以说，社会交往是人的存在形式，在这个过程中形成了一个地位。当一个人离群索居，漂泊异乡时，他就会因在陌生环境中缺乏安全感和归属感而感到孤独。所以说，归属感与幸福感不可分离。

(六) 向心感

向心感主要是被调查者对于国家、民族、政治、制度以及社会发展现状的认同程度和自豪感，是特定群体社会心理状态的一种反映。所谓社会心理是指人们非系统的、混沌的且处于自发状态的社会意识，可以表现为情感、需求、情绪、期望、习惯、传统习俗等，是一种自发的倾向。社会心理可以区分为个人心理和群体心理，其中，群体心理又可区分为阶级心理和民族心理。向心感的核心是民族自豪感。民族自豪感是对国家和民族的悠久历史、光荣传统、优良品质，

发展变化及对人类文明的贡献等感到光荣的一种深厚情感，它与民族自卑感、民族虚无主义相对立。拥有民族自尊心和自豪感。是推动国家进步的巨大精神力量。尽管一个不热爱自己民族与国家的人或许也能够感受幸福与快乐，但却会因为观点与周围格格不入而倍感孤独，同时也就增加了不幸福的感觉。因此没有向心感，幸福将会大打折扣。

（七）自由感

自由感是被调查者在日常行为中，在遵守法律的前提下，心理上无所拘束的一种感受。

（八）情谊感

情谊感是人类对亲情与友情的需要，是人类沟通、交往的天性，对于个体幸福感不可或缺。

◆幸福感的体验和传递

从电影中，从别人的谈话相表情里，人们都可以感受到别人的喜怒哀乐。心理学把这种能力叫做“移情”，即人可能感受到别人的情感，分享别人的感觉。这也是人类得以沟通的基础。

第10节：第1章 如何理解“幸福”(6)

但另一方面，人终究无法完全体会到别人的情感；每人的内心也有相当一部分感情是无法传递、无法言说的。因此，每个人都有自己独一无二的幸福感。

从理论上来说，幸福是一个多元化的概念，它包含主观和客观两个方面的元素：既是人生重大需要、欲望、目的等正面因素得到实现，负面因素得以避免的心理体验；也是生存发展达到某种圆满，物质追求获得某些满足的客观体验。人的幸福度的构成不仅是达成目的的快乐的持久满足，而且还必须包含对严重损害或痛苦心理体验等否定性因素的避免。

幸福是一种瞬时感受还是一种持续的经验，学者们出于不同的考虑，持有不同的观点。有人强调瞬时的幸福感，更多的出于生理层面的感受，也有很多学者对此看法不同。设想一下，一个人面对突发事件，可能感觉到强烈幸福，但冷静下来，仔细盘算，发觉收益并没有那么大，甚至还出现了误算，那么幸福程度自然就会有所折扣。当然，也有这样的可能性，即这人以后反复体会这次带来幸福刺激的事件，越想越觉得开心，幸福的刺激一次又一次被强化，持续很长时间。

所以，瞬时的幸福和持续的经过反思的幸福是不同的。

小提示：幸福的家庭都是相似的，主要表现是富足、快乐、和谐，融洽，心想事成等。

幸福的人和家庭都有很多相近的地方，古往今来，东西方很多学者都做了大量的观察和统计。这是一个了不起的发现，为我们研究幸福问题带来极大的启发。原来，每个人、每个家庭的幸福竟然是可以比较的，因此也就可以衡量了。人们在千百年不懈地追求幸福过程中，可能积累了丰富的关于幸福的经验，经过长期的沉淀逐渐变成了

现在的常识。如此，我们就有可能通过大规模的调查研究，搞清楚带给我们幸福感受的真正源泉。

舍了幸福之外，人类当别无所求，或者说一切追求归根到底就是为了幸福；斯多葛派认为德行即幸福，德之所在即福之所在；伊壁鸠鲁则反之，声称幸福即德行，促进自身幸福就体现了德性。

功利主义者则把幸福看得超越一切，并且最早试图认真回答幸福这个问题。他们认为，生活本质上唯一好的东西是愉悦，唯一不好的东西是痛苦。幸福就是没有痛苦。但是他不够准确的描述，把人们引向对每个人利益的大致计算。固然他对痛苦给予了根本性的关注，但是很多人批评说，他们倡导的满足并不能代表所有对人类有益的东西，也不能代表幸福的全部。

▲ 对幸福的不同理解

YY:幸福是一个永恒的人生命题，为了企及其要义，名人们对此进入了深入的探讨与研究，通过自己的思辨与感受，从不同的侧面说出了对幸福的理解。

第11节：第1章 如何理解“幸福”(7)

◆哲学家对于幸福的理解

（一）柏拉图

柏拉图曾经用一种独特的方法计算出，王者的生活比独裁者的生活幸福729倍。独裁者已经拥有一切的权力和财富，但他仍然还不是最幸福的人。因为真正的幸福，包含着很多金钱和权力所买不到的东西。

他认为，幸福除了身体上的满足以外，必须包括积极性、责任感、成就感以及爱。这些东西也许在某种程度上带来了心灵的满足，但是往往会造成身体上的痛苦。为了达到满足，人们有时不惜追逐痛苦，在痛苦和折磨中感受到高尚的幸福。

（二）尼采

尼采把幸福理解为一种愉悦和满足的状态，并顺便表达了对英国功利主义传统的不满。尼采认为，功利主义者所追求的幸福目标，并不是非常远大的目标，而在追求远大目标的过程中，往往需要为崇高目的而承受痛苦、持续进行奋斗并且愿意为这目的而承担风险。

他认为，幸福就是快乐或者满足的答案过于浅显。所以我们光是这样追问问题，不可能涉及问题的本质。这个问题争论得够久了，也没得出什么结论，我们不应该再纠缠于幸福包含什么，而应该问幸福产生的基础是什么。

（三）亚里士多德

亚里士多德就注意到，面对什么是幸福这样的问题时，不同人会从不同角度回答。一些人用愉悦，一些人用荣誉，一些人用生命的艺术性，还有一些人用生命的反思或者思考来定义幸福。他认为，关于幸福的几个特征有可能达成基本的一致，它有五个要求必须满足：

- 1、它必须是决定性的，即包含所有的固有价值；
- 2、它必须是自我满足的，即不依赖于其他价值；

- 3、它必须是积极的，即我们必须能主动地意识到这些价值；
- 4、它必须是广泛可得的，而不是只能少数人拥有；
- 5、它必须是相对稳定的，不是那种能被任何偶然所带走的东西。

◆各个领域的科学家的观点

除了古典哲学家的研究和论证，近现代心理学对幸福的讨论也是众说纷纭。经典精神分析理论认为，幸福来源于压抑的解除，回归本原的状态；行为认知学派认为幸福是对积极思维的现实奖励；人本主义则认为幸福是伴随自我实现而产生的一种满足的体验。

近年来，随着科学技术的发展和进步，科学家们也加入了这个行列，试图揭开产生幸福感的生理基础。

（一）精神心理学家

精神心理学家试图发现大脑中供幸福栖居的区域或褶皱，因为他们认定幸福是一种主观的东西，其生理机制无疑根植于大脑中心。而且他们也已通过试验证实：感到幸福者的大脑左前方叶显示出的“脑电流”更强，相反在大脑右前方叶中显示出较强的“脑电流”多是那些精神抑郁或沮丧的人。心理学家们甚至认为部分发现了人类幸福的机理——只要刺激大脑某些区域，就会使人感觉到幸福。

第12节：第1章 如何理解“幸福”(8)

(二) 遗传学家

遗传学家则在努力寻找能唤起幸福感的基因，以及忙于论证遗传因素对于一个人的幸福感是否能起决定作用，他们亦有很多成果，证明一个人的幸福并非完全由自己决定。

(三) 经济学对幸福的研究

最近百年，经济发展异常迅速，经济变化成为影响人们幸福水平的重要因素。因而经济学家也就成为幸福讨论中最有影响的一类学者。

常识告诉我们，幸福是很难获得的，在极端贫困的条件下，想过好的生活也是很困难的。而政治经济学正是要研究如何获得好的生活，其目标是使得人们过上“体面”的生活。于是经济学作为一门“财富的学科”而得到了社会道义的支持，蕴含着“逐渐消除贫困和无知的希望”，始终要记得对幸福目标的追求。

近年来，还有的专家重新继续早期功利主义者关于效用人际可比的观点，开展实证研究。他们揭示了“偏好漂移”现象，即人的满意度根据物质水平的变化而改变。收入增加带来的幸福更多是在事前而不是事后体会到的。

当然不管幸福如何比较(人与人之间或国别之间)，最直接的方法莫过于询问一个人是否幸福，这个方法也被广泛运用在调查当中。但是这种调查的主要问题，仍然在于对“幸福是一个主观概念，还是一个客观事实”，学者们持有不同观点。还有些学者认为，幸福是一个准主观概念，只要满足多数人一致性的标准就可以。

在一个国家里，给定某一个时刻，收入与幸福之间的关系明显，“最高阶层群体比最低阶层的群体更幸福”。但在国家之间，收入与幸福之间的关系并不明显，穷国人的幸福似乎不比富国人少。

有人做过一个重要的区分：人均收入在50000元／年以上的国家间，幸福差异并不明显。而低于这个标准，富国比穷国更加幸福。在印度、墨西哥和菲律宾等国家，幸福感随收入水平增加而增加。而且有意思的是，人均实际收入上升60%以上，按照很幸福、相当幸福、不是很幸福排列的人口比例几乎没有变化。所以总体而言，收入与幸福可能并没有正相关性。

（四）伦理学家的研究

有的专家从伦理学出发，提出了“生活质量”的观念，他们认为，我们有可能在经验上构造出一套保证“生活质量”的最低指标，在此基础上讨论幸福问题。

早在上世纪20年代，就有人做了一项关于生活质量的社会研究，催生了“生活质量的社会指标运动”，到1954年被联合国采用。2003年前后，又出现了“生活质量运动”，这很大程度上得益于他们的研究。在生活质量的指标上，他们引入了一些新的指标，例如民主、社会资本、健康、工作条件和基本能力，列出了一份人类基本需求表(各方面的自由是相互联系的一个整体，损及一方面的自由必然会损及其他方面的自由)。该表后来被引用到联合国人类发展指数HDI中。

第13节：第1章 如何理解“幸福”(9)

（五）享乐主义学家的研究

还有专家从享乐主义这个角度入手研究幸福问题。他们的立场体现了福利由快乐或幸福组成的观点。亚里士多德说过，友谊是一种美德，比财富更重要。因为友谊是幸福的一部分，所以它本身就是一个要追求的目标，而财富仅仅是达到那个目标的一个方法。

小提示：越没有朋友，从财富中得到不幸的可能性越大。贫穷的和其他不幸的人们认为朋友是唯一的避难所。

◆三种幸福观

在不同专家千百年来研究的基础上，我们大致可以把关于幸福的观点归纳成几类。这并不是绝对的区分，只是为了帮助我们理解对幸福来源不同的认识。

（一）建立在自然人性论基础上趋乐避苦的人生幸福观

自然人性论者所追求的“幸福”，是他们意识中的现实感官幸福。自然人性论者认为，人是自然的产物，人的自然物欲情欲是人的本性。“一生没有饮宴，犹如一条长路没有旅店一样。”启蒙时期的自然主义人性论，针对中世纪封建禁欲主义，大力宣扬世俗感性幸福，认为人的本性就是趋乐避苦，应当肯定人在任何时候追求幸福逃避痛苦的合理性。自然人性论肯定人在自然属性方面的需要，把感性快乐和幸福统一起来，有助于清除禁欲主义的束缚。在理论深层上，肯定人们物质生活需求的满足是道德和幸福的基础。然而“趋乐避苦”感性幸福原则在强调肉体快乐的时候，混同了人的本性与动物的本性。

（二）建立在理性主义人性论基础上的理智幸福观

理性主义者从人和动物的区别之处，认定是否具有理性是人与其他动物的根本区别。因此，在理性指导下过一种有节制的生活，以理性克制感性欲望，就成为理性主义人生观和幸福观的基本格调。与自然主义相反，在理性主义者眼中，人的感性欲望、人的肉体感官需求

是低级的，而人的精神、理性才是高尚的。人在控制自己欲望方面，不是主人就是奴隶。一个人要想获得真正的幸福，就必须首先克制自己的情欲享受，去追求精神的快乐。人生的意义和幸福恰恰就在于从肉体的情欲束缚中解脱出来。理性对欲望是一种调控引导，或一种合理的启动。正确的幸福观的作用就旨在使理性对欲望进行合理规范和引导。应当看到，理性主义人性论的幸福观中，含有一种人性自我觉醒中的升华，含有对人类理想生活的有益引导，对于今天也仍不失其益。正因为如此，以理性调控情欲，过一种节制有度的尊严的生活，历来被人类思想家普遍崇尚，成为人类一种主流幸福观流传下来并渗透在社会观念和文化传统之中。

（三）建立在社会人性论基础上的德性幸福观

第14节：第1章 如何理解“幸福”(10)

社会人性论主张人的本质在于其社会性，人生的价值及其幸福存于人们通过人生活活动而满足社会 and 他人需要的积极作用。个人的价值和幸福究其实质是个人和社会的相互关系问题，不能离开这种关系孤立、抽象地谈论人生价值和幸福。孤立的个人是没有什么价值和幸福可言的，个人的人生价值及其幸福只有在与社会的关系中才能存在和体现出来。同时，随着社会发展，分工越来越细，生产和生活的社会化程度越来越高，个人的活动、个人的价值实现和幸福实现也就越来越依赖于社会的进步和共同体的发展。只有把个人的利益幸福和他人、公众的利益幸福结合起来的生活，才是既符合人的本性，又符合道德的幸福的生活。

▲幸福练习题：养成幸福的习惯

幸福是一种感觉，但它最终要外化成一种行为，在这过程中，人们首先要自觉地通过练习，培养锻炼积极的情绪，这样才能更好的在困难与逆境中感受快乐与幸福。

当然，改变是困难的。研究指出，学习新方法，建立新的习惯，或者打破旧的习惯甚至比我们想象的还要困难，所以绝大多数个人和组织的改变尝试最终都以失败告终。事实证明，在履行我们承诺的时候，即使这些承诺对我们是有益的，但仅仅依靠自律也是远远不够的。

建立习惯并不是一件容易的事，但维持它就没有那么困难了。最好的运动员有自己的一定之规：他们知道自己何时在实地训练；何时应该在健身房锻炼；何时训练柔韧性。对大多数的人来说，每天刷两次牙是一种规律，不需要什么强大的意志力。所以，只要能建立良好的习惯(即行为惯性)，余下的事情就很简单了。

对运动员来说，良好的运动表现是他们价值观的最集中体现，所以他们会在训练中养成良好的习惯；对大部分人来说，健康是非常重

要的，所以他们每天都会准时刷牙。如果我们要追求幸福，认清它是最有价值的目标，我们需要为它建立习惯。

什么样的习惯能让你更幸福呢？你希望生活发生怎样的改变？比如，每周运动3次，每天早上冥想15分钟，每个月看两场电影，与伴侣每个星期二出去逛逛，隔天阅读一些有趣的读物等等。每次创造新习惯时不要太多，一到两个足矣，还有在习惯被固定下来之前，不要试图增加新的。一旦你确定了新习惯的内容，先把它写在你的笔记本上，然后开始行动。刚开始可能并不容易，但通常只需要30天以内的时间，一个新的习惯就可以被固定下来，变得像刷牙一样的自然。用亚里士多德的话来说就是：“我们的习惯造就了我们，卓越不是一次行为，而是一种习惯。”

人们一般抵制建立习惯性行为的原因，常常是觉得它们会限制自身的主动性和创造性，特别是诸如安排固定的时间和伴侣约会，或是规律性地从事艺术性的活动如绘画。事实上，如果我们不把活动变为习惯和规律——无论是去健身房运动，还是和家人相聚，或是阅读——我们通常永远不会再去尝试它们，结果往往不是顺其自然，而是让我们变成被动的生活(任凭自己的精力和时间被他人的需要所占)。在一个有规划的、规律的生活中，我们可以妥善地安排时间，为更好的发展我们的自主性和创造性提供时间保证。更重要的是，我们可以把自主性和创造性与这种习惯性行为完美地结合起来，比如，在设定的约会时间，我们可以随意地选择约会的地点。最具创意的人们(像艺术家、商人或是家长)都有他们自己的日常仪式。相反的。这些日常规律使得他们更富创意，并可以更好的发挥自主性。

在本书中，我还会不断地提供类似的练习，当你做不同的练习，建立不同的习惯时，你就会觉得越来越幸福。

第15节：第2章 如何正确认识幸福(1)

第2章 如何正确认识幸福

不管是伟人还是普通人，都要受一种思想的支配，而且人的思想越深刻、越正确，那么由它指导的行为就会越持久，你的成就也会越大，当然，你感觉到的幸福感就会越强烈。所以说，追求幸福是人生的一种本能，人只要活着，就不会放弃对幸福的渴望。

一般来说，只要工作，都会快乐，无论你是为了什么去工作。在我们的社会里，尽管男性仍然很冒险地掌握着大部分权利的缰绳，但他们并不比女性更幸福。

▲幸福源自于适应

成功实际上并不一定能给我们带来预想的那份快乐。科学家认为，哺乳动物共有的一种特质是有能力去适应相当广泛的环境条件。我们会逐渐地习惯一个新的环境，我们的神经系统也会习惯这些变化，心理学家对人的习惯进行了多年的研究并对其有了一些了解。我最愿意列举的一个生活中的例子是，我家一个有摆的落地大座钟，它每隔15分钟就会发出一声巨响。有时，在床上刚醒，隔了一层楼，门是关着的，还有一段距离，我们会听到这个大闹钟的叮当声。当妻子和我在起居室阅读时，我们并不在意这个响声，我们已经习惯了。然而，如果有客人在，每当这个大座钟发出“正常的”巨响时，客人的谈话就会终止甚至会被吓得跳起来。假如相同的声音被录下来，在我开车时，从后座不经意地播放出来，那么很可能会发生交通事故。我们对这样的机制还不是很清楚，或许当我在起居室时，我的大脑很放松，我甚至听不见钟声响起。

小提示：“下意识的机制”会将这类信号视为熟悉的信号，至少是没有意义的信号，减弱它对人们的影响。人们不需要去在意它，就算留意，它的强度也会减弱。

第16节：第2章 如何正确认识幸福(2)

◆“习惯化”对人的影响

我们给被试重复呈现一阵阵的噪声(有时甚至是没有伤害但可令人有痛觉的电刺激)，这些被试对刺激做出惊跳反应并出现很强的生理紊乱。经历多次重复，对于大多数人，就会出现习惯化——其反应减弱了。我们的研究表明，有些人的习惯化比一般人更快一些，而且，习惯化的个体差异也是有其遗传根源的；假如一对同卵双胞胎同时进行习惯化，他们之间的相似一定很高。

个体从成功、失败、亲人丧亡或获得巨大胜利等重大事件中恢复的速度，目前还没有标准的测量方法。我猜测，那些在实验室可以快速习惯强噪声的个体，在好事或坏事暂时地改变了他们正常生活后，会比较快地恢复到从前的常态。但是，我对此也还不是很肯定。

然而，令人鼓舞的是，一位研究者为理解这种现象给出了重要的回答。他们首先测量被试在当时的主观幸福感水平。然后，要求每位被试报告在过去的这些年里，使他们的幸福感增加或减弱的每一件重要的事件，包括积极的和消极的。那些在最近几周遭遇过不幸和痛苦的人，他们的幸福感比较低；那些在最近经历了一些快乐和愉快的事情的人，他们的幸福感比平均水平要高一些。可是，如果这些令人痛苦或快乐的事情已经过去，时隔3个月以上，它们对现在心境的影响就不太显著；假如时隔6个月以上。这些事件对当前心情的影响就几乎看不见了。

与绝大多数的哺乳动物一样，人类是一种非常具有适应性、可习惯各种不同环境的物种(我们似乎找不到更恰当的说法来描述这种特点)。那些因为失去爱人而悲伤的人往往会感到内疚而且惊奇地发现6个月后，他们竟可以重新展现微笑，重新享受他们的生活。那些因事故而永久性四肢残疾的人在心理上的恢复速度往往比我们认为的更幸运一些的人更快一些。

小资料：我有一位同事，原来是一位体操运动员，19岁时，在一次事故中摔断了脊椎上部。然而，他活过来了，成了一个四肢麻痹的人，但取得了生物统计的博士学位，结婚成家，并变成一个受欢迎的(很风趣的)教员和学者。电影《超人》的男主角扮演者美国影星克里斯托夫·里夫在他事业的巅峰经历了同样的劫难，可是，在一年之内，他发现自己又可以“重获快乐”了。先天失明和聋哑的海伦·凯勒成为了一个多产且快乐的作家。

我们对成功和好运的适应仅仅是因为我们有这样的准备性。

小资料：许多彩票大奖获得者一年后接受采访时都感慨，刚中彩票那一刻的极度兴奋已经荡然无存。一个人中了彩票并赢得了500万元之后，他依然每天天没亮就起床，上班工作，为一个货仓开铲车。他说：“不能总呆在家里，那样生活会很闷。”

第17节：第2章 如何正确认识幸福(3)

生活似乎并不存在永远的起或伏；自然选择造就了人们这个样子，因为以这样的方式适应厄运和幸运，能保持更高的生产力、对变化的环境更加适应、拥有更多能养活的后代。

◆缔造幸福的特质

与其他许多物种比较，人类进化了创造游戏和其他目标定向任务的能力，在这些努力中发展出真正精细的技术，并且完全地享受这些过程。心理学家会说，人类有很强的效果动机，使事情如预期的那样发展，并控制这些事件。很明显，这使具有适应性的人类祖先发明武器和许多种工具，并最终学会耕种田园、建构房子。但是，似乎他们进化的不仅是做这些事情的能力，还有从事这些事情时感到快乐和享受。我们知道，这是因为做这些事情不仅是为了得到物质上的结果，例如，他们做窑烧陶，在武器和食用器皿上进行装饰。现代的人类喜欢精雕细刻、玩游戏、制造工具、成就事业、学习新事物等。许多时候，工作是因为我们不得不要对文化的要求做出回应。然而，富有成效地工作依然是人类幸福中最可靠的来源之一，这是一个真理。监狱中的犯人不能工作，不能发展和从事一技之长，所以他们不幸福。我能想象，在监狱中，引起囚犯越狱的可能是“刀具”或其他武器的制作、监狱内小群体等级的形成，或帮派之间的冲突，但是，更深层的原因是他们在那里没有什么建设性的事情可做，也没有任何可引起他们自豪的事情。换言之，在“较文明”的监狱一些囚犯第一次领会到做有用的事情及将事情做好所带来的满足。

幼小的动物容易受伤且无助，所以，人类与其他的哺乳动物一样——进化了，为人父母要有去保护和照顾后代的倾向。这种倾向被进化的原因是，可以使被养育和照料的后代成活以及繁衍下去的可能性增加。但是，进化产生这种有用倾向的实际机制还不太清楚。如许多哺乳类动物，包括人类，似乎都有一种天生的倾向去保护无助者和受

伤者。一只母狗有时能被激发起来去接受一只刚出生的小猫，一旦有了这个想法，它就会给予这个“弃婴”以母性的保护。许多成年人在面对婴儿时，就算与自己无关，内心也会充满温柔；一旦接受照顾的责任，就像爱自己的孩子一样。我猜测抚养和照顾可以产生爱，就像我们对待周围的其他事物一样。为婴儿、年幼的同胞或宠物做事似乎可以提高他们在我们内心的价值，并增强同情心。

对无助者和受伤者非特异的温柔感觉，照顾他们时内心涌现的愉快，构成了父母行为的主要原因。它没有被进化掉是因为它的非特异性，而且，作为一种非特异的倾向被保留下来，是因为它足以完成引起父母养育的在进化上的重要结果。但是，因为它是非特异的，这种倾向可能有意想不到的结果。这可以解释一个有趣的事实：许多人都喜欢养宠物，像对待自己的孩子一样，这种倾向似乎不可能因为其本身的原因而被进化。

第18节：第2章 如何正确认识幸福(4)

这个例子所展现的重要原则——适应，包括各种行为倾向，之所以被选择是因为它们可以增加远古人类的内在适应性。这些适应性在整体上具有特别作用，负责进行“进化上适应环境”的最初选择。然而，现在生活条件巨变，这些适应性可能从生殖适应转移到其他方面。另一个很酷的例子，陌生恐惧——憎恨那些与我们不同的人。当陌生人要袭击我们的村庄，偷袭我们的妇孺，这种特质有适应作用。但是，由于变得过分警觉，陌生恐惧也可能导致无休止的纷争和痛苦。

可见，抚养、照顾那些我们喜爱的人甚至生物，可以带来内在的快乐，是幸福的来源。这种养育特质，女性的程度比男性高。当我们测量40岁以上的双胞胎的养育特质时，78%的女性高于男性自我报告的平均数。按照我个人的经验，我妻子是一个很喜欢养宠物的人，她每年喂养宠物的花费(一只哈巴狗(威利)、三只猫、无数只小鸟、六只松鼠和一只蜘蛛)与花费在我身上的一样多(蜘蛛的食物(死昆虫等)并不会花费太多，但是，成群的宠物可以吃掉一桌子的食物。这是她生活中满足感的重要来源之一。

◆自我意识

尽管大猩猩与人类在基因上有一些差异，但它们似乎也具有基本的自我意识——像儿童一样，可以在镜子前认出自己。只有这个种属的成员才可以发展出关于自己特性，即一个自我的详细心理表征。因为人们有不可抗拒地去评价、欣赏、轻视，甚至蔑视别人的倾向，倾向于以同样的标准来评估自己。这就意味着拥有自我概念——一个重要的进化进程。假如我所了解的自己的特点或做事的特点如我所瞧不起的那些人一样，我就不可能是一个幸福的人，至少我要做出足够的改变以满足自尊的要求。很幸运，人们被建构成这样一种方式，激励

自己努力成为自己想要的那个样子。我们努力成为自己所欣赏的那种人，一旦实现，一个积极的自我概念是我们努力实践的财富。

不幸的是，有这样一些人，他们的自我概念很糟糕，使与他们相处的人感觉很差。他们的自尊很强，因为他们有与我们不一样的价值观，他们尊重那些令我们恐惧或轻视的人，并且欣赏别人说他是“一个真正的坏蛋”。自尊与幸福，并非只为好人预备。而且，有的好人，他们的自我概念也很差。在精神病学概念中，这些人经常被称为“神经质”。他们需要的是心理治疗，帮助他们更准确和现实地认识自我和世界。

◆替代的经历

分享他人经历的能力是人类另一种重要的特质，这种特质能够以重要的方式积极地或消极地影响我们的主观幸福感。因为能够(学习)移情于他人，人们就可以间接地学习到一些东西：无需被烧，也能感受到火烧的痛；无需生病，就可以了解这些浆果是否有毒。尽管自然并没有安排成那种方式，人们也可以从一些电视剧的角色中享受到一些间接的经历，在恐惧片中感受一种“安全的发抖”，在电视中观看比赛时投入到“我们球队”的胜利之中。每一个呆在家里的人都知道，这些替代性的快乐一会儿就会消退，成为平静。一些替代性的愉快不仅是一种娱乐，而且能让人们了解这个世界及许多真实的事情；不仅是获得一种满足，而且使人们获取更多的知识以应付将来新的经历，避免痛苦，获得快乐。一本好书及感人的戏剧可以长久地起作用，就算是一段最简单的娱乐性表演，也会基于替代的经验，在每个人的生活里占一定位置。

第19节：第2章 如何正确认识幸福(5)

审美快乐。人类一种真正神奇的特质是有能力在某些感官感受中体验到快乐，显然，这种特点与达尔文主义相关不大，至少对我是这样。我并非在谈味觉、性或养育愉悦，因为这些特点都具有显著的达尔文的生物意义，可以维持生命、繁衍后代，并保证孩子能够成活下来。我要讲的是在明尼苏达的冬天，我与威利傍晚散步时，看着那些树，光秃秃的树枝在夜空中所形成的各种美丽而复杂的形状时，内心所感受的真正的愉悦。老橡树的树枝歪斜着，看起来满世界都是脾气粗暴的老人或盘旋的山脉；年轻一些的枫树和岑树，从那蓝灰的背景中分离开，看起来像端庄清秀的女士，然而，对审美感兴趣的科学家正在从进化的角度来考虑这些事情。

小资料：为什么人们听音乐会得到快乐？我的听力不是很好，而且也没有太多的音乐知识，然而我听音乐，每天至少1~2小时，如此美妙的音乐演奏，至尊的愉快享受。进化论的奠基人威尔逊，将音乐列于他的“人类本质”里，可是，他并没有回答“为什么”。假如我是一位年轻的进化论心理学家，我会努力去思考，为什么音乐鉴赏能力被进化下来？但因为我不是，我仅满足于享受进化所带来的这样的事实。

我对视觉艺术知道得更少，对绘画的欣赏也没有什么天分。但我很喜欢去美术馆，至少可以去猜想艺术家想为人们做些什么。似乎幼小的婴儿比年龄大一些的儿童，甚至成年人，对这些视觉刺激有更大的情绪反应。婴儿需要如此大量的知觉学习，所以，其自然本性则尽可能多地预备可引起婴儿内在奖赏的视觉刺激来维持婴儿的注意。

当促进知觉学习的发育完成之后，大概这种强烈的感觉经历会逐渐消退，因为对成年人而言这种状态属于适应不良。那些整天沉迷于颜色、味道及各种形状、结构的远古时代的人，将永远不可能将野味烤熟，也不会将浆果摘下来，他们很容易成为老虎的食物，不可能成

为我们的祖先。但是，因为这些特性和偏好在不同个体上存在差异，有的现代人，如高更与凡·高，保留了许多儿童式的异常生动的视觉特点，帮助人们再现他们的经历，去看他们所看见的事物。为什么诗歌可以将一件事、一个风景或一个念头叙述得如此生动，不像简单的说明书。

比这些思索更肯定的事实是，从多个原因看，人类本质上依然难以预测。人们从音乐、美丽的自然、人类艺术、诗歌和散文的优美词句等方面感受快乐。这种快乐是如此的神秘，也许应该将这种特质尊视为神灵的恩赐并最大限度地创造这种快乐。那些没有能力创造这种美丽与快乐的人一定会欢呼、鼓励有那些能力的人们，使大家的生活充满光明。

第20节：第2章 如何正确认识幸福(6)

◆好奇心

与其他的哺乳类动物一样，人类都有一定程度的好奇心。可是，无论是了解自身与环境的驱力，还是发现的快乐，没有一个物种可以与人类相比。关于这种特质的进化论解释并不神秘。了解是为了预测，而正确的预测可以使一个人的生存机会最大化。因为人类拥有这样一个大脑，可以比其他物种花更多的时间和努力去寻找解决问题的方法，人们有极大的乐趣去了解别人的新发现及其发现的新方法。

小资料：“数学王子”高斯，当他还是一个乡村小学的10岁小学生时，校长想让嘈杂的课堂有1小时的安静，就要学生将1~100所有数字加起来。校长惊讶地发现，在高斯的桌子上放着一个以蓝笔写出的答案----5050，教室不再安静了。这位“小王子”(他的父亲是一名石匠，而他的母亲基本就不识字)一开始就发现，如果将数列1, 2, ..., 50从左到右排列，将51, 52, ..., 100从右到左相应地排列到下面的另一行，那么，每一个竖列的两个数(如50, 51)相加就是101，这样，50对这样的数，就是 $101 \times 50 = 5050$ ！“这就是答案！”小王子说。

大多数人，在许多时候，有了基本的食物、住所及一定程度的安全感，就会快乐起来。如果厄运使他们的快乐水平跌入绝望的低谷，大多数人都可以很快恢复。我们都知道“这些总是会过去的”，现在的悲伤失望，大约3~6个月后，一般都会消退。好运气所带来的快乐也会随着时间而消逝，所以，我们必须“快乐时，生活在一个上升时期，事情一件接一件地永无休止”。倡导“生活的艺术不是要永远保持幸福，而是要让幸福在没有希望的时候改变它的形状；幸福，像一个孩子，要允许他成长”。自然选择给了我们体验幸福的能力，其意义在于使我们有能力去建设性地做事，适应环境，生存下来，生养后代。请记住，人类与其他物种一样，其生物状态都是基因的不断复制。

除非近期身陷逆境，生命受威胁，尤其是连续性的，直到人们存储的资源耗尽，无法恢复元气，或者失去好运，自我幸福感都会持续地上升。悲喜起伏永无休止，最终都将恢复平衡，对幸福的追求也将永无休止——自然造就了它的出没方式。

▲ 富足≠幸福

金钱除了可以提供食物和居所外(不是指鱼翅和城堡)，只是一种实现目标的手段。有趣的是，我们经常搞不清楚目标和手段的区别，而牺牲幸福(目标)来换取金钱(手段)。

当社会上普遍认为财富的积累是人生目标的时候，我们很容易犯这类错误。并不是说赚钱或存钱是错误的，物质上的富有可以帮助个人甚至社会得到更多的幸福。金钱上的保障，可以让我们向不喜欢的工作说“不”，或是让我们不为账单烦恼。还有，赚钱的欲望可以成为积极的挑战，甚至给我们启发。但是，金钱本身并没有价值，而是因为它可以带来一些丰富的经历。物质本身并不能给生命带来意义或是精神上的财富。

第21节：第2章 如何正确认识幸福(7)

◆财富与幸福的关系

在不同文化背景下所做的幸福调查中，一位调查者和他的同事们发现，幸福与财富之间的关联性非常低，唯一的例外是在一些极穷困的地区，在这些地区基本的生活条件都得不到满足。此外，还有报告指出，人的富有程度越来越高，但幸福指数却没有什麼变化。

一位诺贝尔经济学奖得主在过去几年里，将注意力转到了有关幸福的研究。在他的研究中，几乎没有找到幸福和财富的必然联系。

大部分的人会认为高收入等于快乐，但事实上这个说法是极度虚幻的。高收入的人对生活会比较满足，但不会因此而比其他人更幸福，他们甚至更容易紧张，也比较不会去享受生活。收入对于生活的影响是短暂的。我们认为，人们之所以会过度地去宣扬收入就是幸福的标准，是因为他们只是用传统的视角衡量自己以及他人的生活。

令人惊讶的是，许多人在富有之后居然比在努力致富的过程中还要沮丧。“忙碌奔波型”的人认为，他们的行为可以为将来带来好处，这样想可以减少他们的负面情绪，然而一旦达到目标，发现所得到的无法使自己快乐时，他们就无法自拔了。这时，他们会充满了绝望，因为没有目标他们就失去了幸福的指望。

太多成功的人有着压力和烦恼的问题，他们甚至因此而酗酒或是吸毒。矛盾的是，成功反而使他们不开心。在成功之前他们可能也曾有不开心的日子，但他们一直相信，只要成功了，他们就会得到幸福。而当他们达到目的时才发现，原来所期望的根本就不存在。而在此时，他们感到他们的幻想(也是很多普通人的幻想)——物质和地位可以带来永久的幸福破灭了，而陷入“现在怎么办”的深谷。在发现他们所有的努力和牺牲并不能带来幸福后，他们一个个都掉进了“习得性无助”的深渊。他们接着成为“虚无主义”的典型，相信世上再没有任何

东西可以带来快乐，于是就去找寻另外一些毁灭性的解除痛苦的方法。

既然财富无法使人幸福，为何还是令我们如此痴迷呢？为什么获得财富可以超过寻找生命的意义呢？为什么我们以物质为标准作决定时，可以这么自然，而以内心为标准的时候却这么困难呢？

从进化的角度看，有可能是远古历史影响了我们现在的行为。当人类还在原始时代时，更多的物质资源决定我们是否可以度过下一个严冬或是自然灾害，因此，储存成为一种习惯。至今，很多未来已经相当有保障的人，仍然在拼命储蓄。储蓄不再是为了生存，而仅仅是为了“储蓄”。我们不再为生活而储蓄，而是为储蓄而生活。

在决定和判断的过程中，人们通常也会将物质放在精神之前去考虑，主要原因是物质容易计算。我们习惯性地对物质作出评价，比如财富和声望，而不是难以衡量的情绪或意义。我们所羡慕的是物质上的东西。有钱人因为他们的财富被尊敬，就好像物质变成了用来衡量的唯一标准。学术界的人，以出版量作为升职的标准。我们在每一个时期结束时，会以物质上的东西来衡量我们的成果，例如我们“赚了”多少，人似乎只在乎那些可以“数”得出来的东西。房子的价值可以用钱的数量衡量出来，而我们对家庭的爱却不行。

第22节：第2章 如何正确认识幸福(8)

小提示：你会不会因为过分在意财富或是名望，而影响到自己的幸福感呢？如果是，又是如何影响的呢？这个问题值得你深思一下。

◆幸福与情感的关系

就在我们不断累积物质财富的时候，我们的“至高财富”却面临着破产的危机。就像公司可能破产一样，心灵也可能破产。有收入，公司才能维持，但前提是收入必须要超过支出。

在看待自己的生命时，可以把负面情绪当作支出；把正面情绪当作收入，当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一“至高财富”上就盈利了。长期的抑郁也可以被看成是一种情感破产——负面情绪的长度和强度完全压倒了正面情绪。

整个社会也有可能面临这种问题(情感大萧条)。如果个体的问题不断增长，焦虑和压力的问题越来越多，社会就会正在逐渐走向幸福的“大萧条”。就在科学和技术大迈进的同时，我们在感情和情绪的状况上却在不断倒退。

不幸的是，目前没有任何改善的迹象。有的报告都指出，当今孩子的焦虑和抑郁问题比起以往任何一代都要高得多。这种趋势存在于各个文化背景以及经济阶层中。

在20世纪里，每一代人心理压力指数都高过他们父母那一辈——不光是指沮丧，还有其他症状，诸如无精打采、颓废、自怨自艾及强烈的绝望感。“焦虑的时代”曾是20世纪的别称，现在它已经开始转变为“哀伤的时代”，20世纪里一个常见的现象，就是“存在的虚空”，今天的情况更不容乐观，最近的一项研究证实了这一点。在对大学新生所做的调查中，41%想赚大钱，83%想要追求有意义的生活。这个情况在1997年时大不相同，75%选择赚大钱，而只有41%想追求有意义的生活。由于越来越多的人将物质放在首位，所以越来越多的人感受不到幸福，社会整体所面临的情感破产危机就显得更加严重。

情感所带来的社会问题包括吸毒、酗酒。其实不难看出吸毒者的逻辑，生活乏味、压力大，而毒品可以帮助他们逃避现实。同样，在这种情况下，如果有人利用宗教力量动摇人们，那么人们便成为宗教狂热分子，去做疯狂的事也就不足为奇了。

幸福从来就不是奢侈品，也不是必须在我们个人及社会的问题都解决之后才能追求的东西。提升幸福感不仅能改善个人的生活质量，也能让世界成为一个更和平、更美好的地方。

▲幸福是一种技巧

我们没有经历幸福，是因为我们所在意的是某种经历的结果；我们经历幸福是因为我们所在意的是度过此刻的一分一秒。这是一种技巧，一种我们必须学会掌握的能力，就像学习如何成为一位好的画家，或者一位优秀的田径运动员。一个画架、一枝画笔和一个调色板不会让我成为一个好画家——除非我懂得绘画的奥秘；拥有一副漂亮的球拍和一个网球并不能让我成为一个好的网球手——除非我懂得如何打出s球的诀窍；拥有某些特殊的经历、体会并不能让我感到幸福——除非我懂得如何充分感悟神圣的时刻。这样看来，此时此刻的幸福是可以得到的，而且还会延续下去。它不是在我们要寻找的时候就会乖乖地跳出来，而我们也不是在这里看看或者在那里碰碰运气就能找得到它，只是当我们全神贯注地体会我们在哪里、我们在做什么的时候，就会发现幸福的时刻其实就躲在我们的身后。

第23节：第2章 如何正确认识幸福(9)

◆对幸福的深入思考

“幸福”这个词源于“幸运”，意思是机会或运气(要么好要么糟)降临在一个人头上——换句话说，就是发生在某人身上什么事。

小提示：幸福，准确地说就是“在任何情况下体会此刻的生命”。

所以，虽然我们总是说“我要变得幸福”，但我们却常常陷入未来的计划之中。准确地说，幸福就应在此时，就应在此刻。

一位世界知名的禅宗大师，曾这样说：“生命只有在此刻才能找到‘曾经’已经逝去，而‘未来’不可预知，如果我们不在此刻审视我们自己，我们就不会切实地触摸到生命。”

如果此刻你不能因你所拥有的一切而感到幸福，那么当你得到你所梦想的一切，你也将不会感到幸福；如果你不懂得如何充分享受五百元钱，那么你也不会享受5000元，或50万元；如果你不会享受与你的爱人在附近的街区散步的那种闲情逸致，那么即使此刻你们身在夏威夷或巴黎也无济于事。我并不是说拥有更多的金钱和闲情不会使你的生命更舒适——它的确会。但它不会让你变得幸福，因为它无法做到。除非你自己，学会与更多的幸福时刻和睦相处。

想象一下你立志成为一位小提琴演奏家，有人给你一把旧破的小提琴让你用来练习。当然，你希望你有一把弦乐器，一把世上最棒的小提琴，但是你没有。所以你夜以继日地练习，你投入你的全部身心，立志要拉好这把低劣的小提琴。一天，一位捐赠人出现在你的面前，并且要资助你一把你梦寐以求的弦乐器。你颤抖着双手接过它，并开始演奏它。你演奏得如此动人，不是因为你正在使用一把价值25万的乐器。而是因为你一直以一个小提琴家的标准来锻炼你的技术。

如果你不懂得如何用旧的，或者二手的小提琴来演奏，那么你就不会懂得如何用弦乐器来演奏。

如果你不锻炼技能享受此刻所有的技能。那么即便你会获得更多，你也不会变得快乐。

◆跟孩子学习幸福的技巧

在你开始思考这些让你感到既深奥又抽象的声音之前，我想提醒你，在你还是个孩童的时候你就已经是个幸福专家了。小孩子精通于创造幸福的时刻，他们懂得不去拖延快乐，所以他们尽可能多地去尝试!就是这些让每一个小孩子都变得如此不可思议。他们完全生活在此时，生活在此刻。他们从早到晚每一刻都充满了源源不断的欢乐。这并不是因为他们没有工作、账单和责任的搅扰——他们优先考虑的事情与成人不同，但他们通常会对玩产生热情并付出努力，并像我们对待一样。他们的满足感来源于他们的探求能力以及在每一次品尝，每一朵鲜花，每一片云彩，每一次新奇的经历中得到享受奇迹的快感。

第24节：第2章 如何正确认识幸福(10)

在你生命中总有些人是你无法忘怀的，即便你们只是匆匆一面。许多年前，我和我的一班朋友去一个儿童乐园，在游玩了一天的最后，我们聚集在中央街道去观看游行队伍。在我们等待着迪士尼卡通人物出现时，我突然注意到一位妇女推着一个坐在轮椅上的小女孩站在人行道的边缘上。小女孩看起来有七八岁的样子，可是从脖子往下却是瘫痪的。她的轮椅更像是一个便携式的医院，装着许多的盒子和医用器械，来帮助她护理身体。

但是面对五彩纷呈的生活，她的眼睛像茶碟一样又圆又大；她的脸上洋溢的欢欣愉悦的笑容是我从未见过的。她好象是被眼前的美景给迷住了，丝毫没有留意身边人的存在。

当我看到这个特别的孩子时，泪水在我的眼眶中打转，我流眼泪并不是因为她身体的残疾，而是为我自己感到悲哀。我突然意识到，我从未晓得如何享受生活中的奇迹，而我所见到的这个女孩所做的却截然不同；我从未晓得如何让自己能像她一样变得快乐；我从未晓得如何像她一样如此快乐地去享受这场游行。也许，我可以走、可以跑、可以做许多在她看来永远做不了的事，但是她却拥有着一些更为珍贵的东西：她拥有获得快乐的天赋。

我永远不会忘记那个小女孩，以及她所带给我的感悟，因为那次经历对我来说正是属于我的幸福时刻。即便由始至终，我们都不曾说过一句话，但我们的心灵却早已深深地连在了一起。

一个人曾经说过这样精彩的话：“我们并不是出生在不幸之中，而是我们自己学会了不幸福。”这意味着我们自己仍有活在此刻的能力；仍有让我们可以忘却无神的习惯，开始一心一意地圆满地感激每一次活着的经历。我深信孩子们是被派来做我们的老师的。当我们注视着他们，完全地感受和体会他们，就会记得他们展示的那强有力的精神

技巧所给我们带来的好处!我们的确应该以他们为荣，因为他们提醒了我们找回通往快乐的途径，让我们找到了属于自己的幸福时刻。

▲ 幸福练习题：描绘自己的幸福地图

根据你所收集的资料，去创造你觉得理想的一周。当你头脑中的想法越具体、越形象时，它们实现的可能性也会提高很多。信念，通常就是实现的预言。

如果你想和家人多相处一些，比如说每周八个小时，那么就把它写下来。如果你想要少看一点电视，就把你认为适当的长度写下来。包括其他所有你想做的事。这些事情越真实具体越好；因为太过于理想的事情，比如每周花20个小时看小说，可能会和你的实际生活冲突而难以执行。

是否有一些你能做却没有做的事情，可以给你带来幸福？每周去看一次电影是否会带给你快乐？每周花四小时从事你的爱好，每周外出三次，能让你更幸福吗？

如果你的生活确实很忙碌，而无法做太大的改变时，那就量力而行。那些“幸福强心剂” (即那些简短，但可以带来目前和未来获益的事情)是你可以考虑去做的吗？如果每天早上必须乏味地坐一小时车去上班，试着在其中去找一些有意义和快乐的事，比如，听听音乐，或是在搭乘火车的时候，静静地阅读。重点是，在你期望的改变上养成习惯。

第25节：第3章 如何判断你是否幸福(1)

第3章 如何判断你是否幸福

幸福与痛苦其实都是一种抽象的心理感觉，它们之间的最大差别在于当你产生这种感觉时你是处于什么样的背景、什么的特定情况，比如说，面对一次失败，如果你将所有精力都集中于失败带给自己的失落以及由此产生不利影响，那你的感觉将是糟糕最痛苦的；但是当你将眼光放长远，明白这次失败不过是提示自己这种方法不可行，这样，你就离正确的方法更近了一步时，你的心里就会产生完全相反的感觉。所以，要想准确掌握幸福的本质内涵，你需要有一个正确衡量幸福的标准。

▲ 衡量幸福的标准

任何东西都有一个衡量的标准，幸福也不例外。当然为了能够找到这个标准，古今中外有数不清少智者不断的思索、不断的探讨，令我们欣慰的是最终他们终于找到了准确的标准。

◆ 幸福度量的分类

当代幸福度量研究主要包括两大类：一类以心理学和实验经济学的研究为代表，侧重度量微观个体的幸福感，常用方法为幸福指数测量。社会学的方法主要通过发放幸福感度量表，对受访者反馈的信息进行统计处理，以推断相关群体的幸福状况。另一类则是以传统的经济学研究为代表，侧重度量宏观总体的幸福程度，典型方法为核算国民幸福总值。总的来看，后者的研究运用更广泛，但前者的突破和发展近来也不断取得令人瞩目的成绩。

小提示：幸福跟GDP一样，是可以衡量的。虽然幸福指数与国民生产总值指数存在着差别，但它在本质上都代表着一个国家居民的生活质量。

学界公认，“幸福指数”的概念起源于30多年前，最早是由不丹国王提出并付诸实践。他认为，不丹这样的小国不应该跟着别人走，不

应只是单纯注重GDP的发展，而应该更全面地重视人们的幸福感。幸福比GDP更重要。在这种指导思想下，多年来，人均GDP仅700多美元的小国不丹，人民的生活总体来看算得上比较幸福。

不丹国王归纳说，人生基本的问题就是如何在物质生活和精神生活之间保持平衡。在这种执政理念的指导下，国王创造性地提出了由政府善治、经济增长、文化发展和环境保护四级组成的“国民幸福总值”(GNH)指标。追求GNH最大化成为了不丹政府至高无上的发展目标。

第26节：第3章 如何判断你是否幸福(2)

自从不丹国王提出“幸福指数”概念以后，世界各国研究机构纷纷跟进：美国的世界价值研究机构开始计算“幸福指数”；英国创设了“国民发展指数”(MDP)，包括了社会、环境成本和自然资本；日本开始采用另一种形式的国民幸福总值(GNC)。

美国有大量经济学家和心理学家，利用微观调查数据建立国民的幸福指数及其排名。2005年12月，美国公布的最新幸福指数调查显示，东亚国家幸福指数普遍低于西欧及美洲国家，最快乐的亚洲国家新加坡也只排名第25位，中国则排第48位。日前英国又出炉了名为《幸福星球指数》的报告，其中，中国人的幸福程度排到了第31位。

英国“新经济基金”组织认为，全球幸福指数是看各国在生态资源利用上是否合理、有效，是否以较少的消耗实现了较大的价值。包括“生态足迹”度量指标、生活满意度和人均寿命。其中“生态足迹”度量指数是指在现有消费水平、技术发展和自然资源背景下，一定数目的人口需要多少土地才能养活。用生活满意度乘以人均寿命，再除以“生态足迹”度量指标，就得出了幸福指数。“全球幸福指数”旨在衡量一个国家或地区在尊重有限的自然资源的同时，为人民赢得了多少幸福。

按照这个幸福指数衡量，我国总排名并不靠后。但是，如果我国利用这个指数的含义衡量某些地区，那么，数值绝对不会高，甚至可能是负数。在生态资源合理利用以及其他生态指标上的状况，大家都有目共睹。对环境资源的破坏，对包括土地、水源、森林、矿产等在内的自然资源竭泽而渔式的开采利用，已经成为严重的大问题。以这些指标来度量我国的幸福指数，如何可能高？

在发展经济学里，GDP统计多年来一直遭受批判，因为GDP中不包括资源利用，不包括儿童教育，不包括妇女权利，也不包括环境保护。

不丹国王的办法是包括政府治理、经济增长、文化发展与环境保护的“国民幸福指数”。这种指标的思想与GDP其实还是一脉相承，只是补充进去不少内容，使得考察目标更趋多元性。很多学者指出“政府治理”、“文化发展”这些指标都充满了“西方主义”的味道。甚至自由民主、科学技术之类的指标是否具有普遍价值，这个问题也值得商榷。但从方法论来看，可以明确的是，这一切指标与物质的直接感受无关。

◆幸福测量的基本理念

不同的研究方法，背后是不同的思维理念。

我国流行的幸福指数的测量办法，似乎介于微观研究和宏观研究之间。按照我国一些专家对幸福指数的理解，幸福指数测量的是人们的幸福感，它是反映民众主观生活质量的核心指标。所以幸福感应该包含三方面的内容：其一，人们对生活总体以及主要生活领域的满意感；其二，人们所体验到的快乐感；其三，人们由于潜能实现而获得的价值感。

第27节：第3章 如何判断你是否幸福(3)

小提示：掌握了测量幸福指数的方法，就会将抽象的感觉变为可以掌控的具体东西，这样，人们对幸福的研究将会更便捷。

从支撑满意感的经济收入来说，普通居民收入增长速度减缓，价格上涨感受却加剧，生活经济负担越来越重。比如说，从数据上看，从1997年到2008年，我国连续9年出现居民人均收入增速明显低于GDP增速的现象。央行最近调查显示，城镇居民对物价上涨的反应继续走高，其中“物价过高”判断所占比例升至24.4%。对价格实际感受与价格涨幅产生较大反差的一个重要原因，是平均收入增长速度的减缓，致使居民对价格上涨的实际感受相对增强。同时，就业压力、下岗威胁、看不起病、上不起学、养老无着落、买不起房或者背负巨额贷款买房等压力越来越重，根本谈不上生活的满足感，也就无法体验快乐感。

那么要实现这复杂的目标，我们必须为国民幸福调查制订一些基本的规则。以下三点是必须的。

（一）它必须要准确反映国民幸福的内涵

一个人的幸福与否，必然是个体内在心理需要满足程度与外部影响因素相互作用的结果。既然幸福是人们对于客观现实生活满足状况的一种主观反映和心理体验，因此就必须从客观现实生活出发，完整体现幸福感的内涵。

（二）这类调查必须体现国民幸福度量的综合性特征

我们要明确的是，国民幸福感度量不是单纯的心理测试，而是一种综合测试，是要了解多数国民在政治、经济、社会与自然环境及其物质精神生活中的综合感受。国民幸福度量的立足点，也不应该仅仅追求一个单一的指数，因为一个单一的指数并不能反映出影响国民幸福感的各种因素与问题。幸福感度量是以微观指标的集成，推导出宏

观指标的过程，其出发点是关注产生国民幸福或不幸福的因素，用系列分析结果为国家制定相关政策提供依据。

（三）它必须体现中国人对于幸福的独特心理感受

由于各自的文化、思维模式、社会组织结构、文化背景的不同，中西方具有不同的民族个性，许多方面还表现出巨大的差异。从文化的形成来看，西方文化主要来源于古希腊和古罗马，即使在两方，也在地理差别中培育了欧洲人不同的民族个性和不同的文化，在客观上形成了文化的多样性。东西方不同的地理环境与人文环境，决定了各自不同的生活方式、观念意识和思维模式。比如中国人重视情感感受与体验等。因此，对于幸福的理解，中外必然有所不同。

尽管半个多世纪以来，不同取向的研究者们共同推动了幸福感测量研究的发展，诞生了一批被证实具有良好测量特性、且广为运用的幸福感测量表，但总体看来，目前的幸福感测量研究状况却并不令人满意。研究者们从各自固守的研究传统出发，对幸福感进行界定和测量，使得这一研究领域长期处于一种分化的状态。“幸福感”这个术语被随心所欲地解释，大量的研究成果不具有可比性，一些重要的结论基奉无法得到验证。

第28节：第3章 如何判断你是否幸福(4)

由于没有较为深入而系统的测量理论作支撑，许多幸福感量表编制研究给人们一种“无根感”，不能让人信眼；近年来在全球范围内开展的一些针对不同国家居民幸福感的跨文化研究结论尤其令人费解，人们有理由想知道得出这些结论所依据的标准是什么，但是研究者们却往往很难做出令人信服的解释。

总之，这些问题集中表现在三个方面：幸福感测量的指标有待于整合、幸福感测量的研究方法论有待于创新、幸福感测量中的文化差异日渐突出。幸福感的研究任重而道远。

◆幸福理念的异同

在美国的学者们宣布自己的研究成果之前，他们已经进行了长达两年的调查研究，故而有相当的可靠性。在2004年，他们曾向909名工作女性发出问卷，请她们记录自己前一天的日常活动和对这些活动的感受。在被调查的女性中，有的人年收入不到8000元，而有的人年收入则超过5万元。

他们事先对调查结果进行了预测，认为和年收入超过5万元的“高收入女性”相比，那些少于8000元的“低收入女性”的“坏心情”时间会比前者多32%，因为每年挣8000元算是“穷人阶层”。

但调查结果出乎他们的预料，那些年收入少于8000元的“低收入女性”的“坏心情”时间只比“高收入女性”多12%，也就是说，人们的收入同幸福感的关系可能被夸大。有些人即使收入不那么高，工作不那么理想，生活环境不那么令人满意，他们还是会主动调节自己心态，达到相对较高的幸福水平。2005年，他们又对另一组工作女性进行了调查。在这次调查中，被调查者不仅要记录她们对生活的整体满意程度，还要回答自己在每一天每一时刻里的心情指数。结果发现，高收入一族虽然对生活的整体满意程度较高，但她们在每一天里的心情指数并不是随财富而明显变化。

对此，专家们解释说，“当人们有高收入时，他们认为自己应当是满足的，这也反映在他们的答卷中。但实际上，收入对于人们每一天里时时刻刻的快乐程度关系不大。”

人们的快乐和幸福程度是由许多复杂的因素构成的，其中制度、文化和心理因素起着非常重要的作用。人们对生活水平的预期及其实现程度，人们在生活和就这方面的压力及安全感，社会是否给人们提供了相对公平的机会，离婚率、犯罪率、司法公正程度、民主和政治方面的透明度和社会的腐败程度等等，这些都影响着社会的经济福利和人们对生活的满意程度。

这种快乐经济学的研究具有明确的政治含义，它为政府在以上各个方面发挥积极的作用提供了理论依据，因而遭到主流经济学的批判。主流经济学除了质疑“看法调查”的客观性和科学性外，还把这种研究斥为经济学研究中的左翼倾向。

第29节：第3章 如何判断你是否幸福(5)

但是还是有一些结论得到多数学者支持的。比如说，拥有快乐婚姻的人要比独身的人更加幸福，可能原因是有家庭的人有感情的寄托，有别人对自己的需要，或者说，自己对别人而言更加重要。这样，生活中的压力也容易得到转移，所以，他也会更加幸福一些。

还有，信仰、健康程度、职业状况也影响人的幸福。有的研究发现：有稳定职业的人要比没有稳定职业的人更加幸福，健康状况更好的人要比健康状况差的人更加幸福；有信仰的人要比没有信仰的人更加幸福；另外，有某种嗜好，比如养花、写字、钓鱼的人通常要比没有这些嗜好的人更加幸福。必须注意的是，人均实际收入差距只能解释人际幸福程度差异的2%左右。所以，绝大多数人应该彻底放下收入不高的包袱，在人生中享受更多的幸福。

还有一部分人采取一种比较极端的功利主义态度，声称人生中的所有幸福和哀伤，都可用金钱衡量，所以他们创造出全新的“幸福指数”，把人生中所有事情的快乐或悲伤，无论恋爱结婚还是失业失学，全都换算成金钱来加以衡量。

小资料：据研究小组列出的“幸福指数”十大排名榜：结婚令人幸福，其快乐程度好比得到5万元，相反离婚的伤心程度亦等于损失5万元；失业的感觉比离婚还差，等于损失10万元；最令人伤心的事情是挚爱离世，相当于损失15万元。另外，生个孩子等于得到2万元，升官等于得到3万元。于是，研究人员得出结论，那些最快乐的人是已婚、富裕、六十来岁、居住在郊外的夫妇，而最不幸福的人要数刚刚毕业的大学生。

尽管他们的研究手段比较极端，但结论却值得我们思考。

◆幸福测量的标准与手段

最经常使用的幸福问卷是这样的：你认为你目前的牛活有多幸福？非常幸福、比较幸福、不十分幸福还是一点也不幸福？很自然，

这种简单的自我汇报式的调查的有效性和可靠性值得怀疑。

小提示：福利经济学与理性的一致主要应表现在人们的“快乐程度”上。因为金钱对不同人的效用不一样，对穷人而言，金钱的效用很大，而对富翁而言，金钱的效用是递减的。也就是说，富翁损失一些钱不觉得有什么要紧，而穷人损失一点很可能就人命关天。

用“快乐”代替“财富”而作为人生追求的目标就更加科学，这也能避免人们自寻烦恼，完全“为了金钱四处奔波”。

无论研究“幸福”还是“快乐”，我们都能把影响它的因素分成两大类，外在的和内在的。

（一）外在因素

就是我们生活的社会环境，在付出劳动，赚取报酬、消费产品和服务的过程中，我们所接触到的事物对我们自身情感的影响。其中比较重要的有犯罪、社会不公平、工作强度和压力过大、经济萧条、生态环境恶劣等等。

第30节：第3章 如何判断你是否幸福(6)

（二）内在因素

主要包括身体健康状况，生理缺陷、年龄老迈、生活贫穷等等。

从文化背景差异的角度讲，在对待外在的幸福感测量时，必须采取十分谨慎的态度。从中国的文化背景和当前的经济社会发展程度出发，编制一套适合当今中国居民的幸福感度量工具则显得尤为迫切。

从体验论幸福感的观点出发，我们提出了体验论幸福感测量研究的思路。该研究的着眼点在于幸福体验的内容，即能够引起幸福感体验的体验对象；体验论幸福感测量坚持实证主义与现象学相结合的方法论，强调充分发挥研究者和被研究者的“双主体”作用。体验论幸福感测量研究所关注的是一种相对稳定的心理现象，并力求使所开发的测量工具在特定文化背景下具有普遍适用性。

让我们再来看幸福测定的手段，以及它所蕴含的问题。

简单地说，经济学对幸福的研究是在这样的指导思路下进行的：要素X如何影响幸福程度？X是任何假设为影响人们幸福度的因素，诸如收入、通货膨胀、失业等等。然后经济学家通过划分趋势、测量简单的相关性、评估微观的幸福度等手段，对此做出评价。可以说，经济学家在这方面的多数结论是以数据和测量为基础，而不是以理论为基础。

在理论上会碰到的主要问题有：第一，人们是否有意识地实现效用最大化？第二，人们应该去追求他们的效用最大化吗？第三，人们能否成功地预测他们将来的效用？第四，比起结果，人们是否更重视过程？

在这些理论问题被深入讨论之前，人们很难在此基础上推进幸福经济学的研究。于是，幸福经济学就逐渐转向了实证性的研究，学者们希望在实证基础上能归纳出一些特征，从而辅助理论推进。

◆中国人有多幸福

在“现代性反思”的视野中，我们不仅需要重新考察中国经济增长的历史过程和目标要求，而且更需要把“经济增长”与“人的幸福”作为一个整体，放置到与经济环境和发展目标相适应的居民日常生活结构中来重新定位。从宏观角度来看，经济增长不仅仅是一个国家在现代化发展中对物质形态的数量追求与欲望扩张，更是一种落后生活结构的破除和现代生活体系的重建过程，在这一过程中，人的心理和精神生活状况会因此而变得更加复杂多变，也会因此而变得越来越重要。对此，将不得不予以充分关注。

其实，幸福问题使得当代人变得更困惑，让我们怀疑，是否真的应该只关心那些能直接满足我们需求的事物。即使我们成功了，特别是我们变得很成功的时候，反而觉得很空虚，生活变得毫无意义。

第31节：第3章 如何判断你是否幸福(7)

小提示：当今中国的社会现实，在当代商业化的生活中，要获取全面的幸福是一件很困难的事，即使获得成功也并不能保证得到幸福。

也许我们能够通过参与那些超越狭隘私利的活动，更多地关心别人，更多地培养人的同情心和慈善精神，从而发现生活的意义，找到解决问题的办法。但这种办法，还需要每个人自己去寻找，没有一定的规律。

人们所得知的信息太少，无论关于社会，还是关于自己。在这样一个瞬息万变的社会里，没有人能很确信地预判社会、把握生活。不确定性是造成痛苦的根源之一，可它是不可能完全消除的。

那些有信心过上幸福生活、有信心在未来过得比现在更好的人，幸福感会强一些。

在收入方面，收入较高的群体对于生活的信心 and 希望要高于其他群体。在婚恋关系方面上，已婚或有稳定恋人的群体，明显更加充满信心和希望。在教育程度上，对生活的信心和希望，随着教育程度的提高而增强。从职业上看，学生、军人、公务员、经理人、私营业主、离退休人员，对自己生活质量的评价高于平均数；而农业劳动者对生活的信心和希望最低。

对于中国人“主观幸福感”调查的结论显示，年龄、教育程度、有无子女、收入程度、婚姻状况、目前生活地区等因素，对主观幸福评价有显著影响。年龄在22岁以下的答题者比年龄在35岁以上者幸福评价高；未受过高等教育的答题者，幸福评价不如接受了大专以上教育的人；有子女的答题者对幸福的评价稍低于无子女者；月收入在2000元以下者，相对于8000元以上者自身幸福感较低；但存2000至8000元月收入之间者，幸福感差异不明显；已婚者的幸福感明显高于未婚的群体和离异丧偶的群体。

小资料：有些调查公司的调查以北京、上海、广州、武汉等8个大城市，浙江绍兴诸暨、河北石家庄辛集、陕西咸阳兴平等7个小城镇和周边农村为范围，选取了4128名居民，进行入户访问，问的第一个问题就是，2005年，你幸福吗？结果显示，有73.1%的人认为自己是幸福的。

中国统计局宣布要发布幸福指数，在国内引起极大的反响。有很多学者反对统计幸福指数，还有人提议用“痛苦指数”来取代“幸福指数”。这倒也并非全是空想，事实上，国外已经有很多研究“专项痛苦”指数的，如“税仍痛苦指数”等等。

有学者认为，我们国家公布“痛苦指数”，主要有以下几个好处。

第一，公布“民生痛苦指数”，符合实事求是原则、以人为本原则，有利于督促政府摒弃以GDP为核心的片面化、物质化的发展思路，转向更为人性化的发展思路，推动和谐社会的建设。

第32节：第3章 如何判断你是否幸福(8)

第二，“民生痛苦指数”和车祸死亡人数、自杀率、离婚率、失学率、老年人口比例、空气污染指数等等一样，都是普通的社会学数据和决策参考数据而已。公布民生质量的“负面指数”，其实和我们的国歌歌词是一样的道理：居安思危，警钟长鸣，正视差距，毫不懈怠。

第三，我们不必讳言我们时代的痛苦。古往今来、世界各国，幸福和痛苦都是现实的存在，作为一个正在艰难转型的社会，民生痛苦是一个正常的公共话题。如果某人找不到工作而又头顶高额的教育、医疗保健、住房开支这三座“大山”，还连连说自己不痛苦、很快活，那么我们出于人身安全考虑，一定要警惕这种人。去统计、颁布贫困地区和弱势群体的“幸福指数”，终归是有些矫情。

当然，正如每个人都有自己的幸福一样，每个人也都有自己的痛苦。经济收入不能完全用来解释幸福水平的差异，自然也不能完全用来衡量痛苦水平的差异。在大量幸福研究中，很重要的一支就是从反面切入，调查研究人们的不幸和痛苦，然后试图寻找解决的办法，最终促进幸福。

然而，痛苦指数并不能从根本上解决幸福指数不能解决的问题，只是给我们提供一种换位思考的思路，让我们更多地关注生活中的小幸。

▲对幸福的量化研究

这几十年来，研究幸福问题的福利经济学有了极大的发展，使得我们对量化研究幸福问题，有了很多新的认识。主流经济学背后有着强大的微观基础，所以福利经济学在这方面的拓展主要沿着两个方向，其一从期望收入入手，其二从社会制度(如婚姻家庭)入手。近年来也有学者从“财务满意度”等心理学指标入手，但背后还缺乏有力的微观基础，这个方向的进步有待时间的检验。

小提示：为了理解人们对幸福、对生活的满足程度，很多经济学家指出，我们应该引入收入的期望。个人的收入期望能够引起他对于以往收入水平的适应。萨缪尔森就强调，同样的效用的作用并非不变，因为人是社会的动物，他认识生活的水平必须取决于他看到的其他人消费的东西。

个人的收入期望能引起他对于相对收入的关注，以及他对于以往收入水平的适应。我们假设较高的收入期望将降低人们在既定收入和消费水平上的效用。从新的直接的角度看，收入期望对于人们效用的影响是可以通过经验来验证的。

那么到底是什么造就了人们效用中的相对性？

一般来说，构成个人期望的过程包含两个步骤：第一步，人们会进行社会比较，这也就驱使他们增强对于收入地位的关注。他们感觉到，最重要的不是绝对收入水平，而是一个人相对于其他人的比较。第二步，人们会逐渐适应他们新的收入和消费水平。

第33节：第3章 如何判断你是否幸福(9)

◆财政满意度

还有一些专家希望绕开微观的个人指标，试图找到一些间接的容易计算的指标来取代效用。然后再想办法证明间接指标取代效用是合理的、准确的。大家首先想到的指标是调查个人的财务收入以及他对财务的满意程度。

还是让我们用事实来说话吧。根据一项对3258名城镇居民的调查，幸福和收入的关系是这样一条曲线，在低收入到中高收入这一段，幸福感是随着收入的提高而增加的，而到了高收入这个阶层，幸福感开始下降。最幸福的是中高收入这个群体，高收入人群的幸福感不如中高收入人群高。

需要指出的是，这里所划分的高中低收入，都是根据国家统计局公布的城镇居民平均收入进行划分。具体来说，家庭月收入800元以下是低收入，801到1500元是中低收入，1501到3000元是中等，家庭月收入3001到5000元是中高，5001元以上是高收入。

为什么高收入人群的幸福感反而会下降呢？调查人员对他们不幸福的原因也进行了问卷调查。结果发现，人们不幸福最重要的原因是“物质生活条件差”，其次是“对工作不满意”。另外还有两个重要原因，分别是“住房条件差”和“自己或者家人身体不好”。

我们不妨再看动态化的财富增加与幸福：一个本来并不富裕的人，突然获得了一笔财富，短期内他的幸福程度无疑会大幅提高。但一段时间之后，各种附着于这笔财富的烦恼纷至沓来、如影随形，同时他也适应了财富增加后的状态，原先的欣喜悄然远逝，幸福水平也会逐渐下降到稍高于获得财富之前的水平上。同理，一个人突然陷入困顿之中，会痛苦万分，但随时间流逝，他多半会积极面对不幸的局面，逐渐接受这种不幸，幸福水平也会向困顿之前的水平逼近。

可见，虽然增加穷人的收入在一定程度上可以提升他们的幸福水平，但从一般意义上看，不管是收入的存量还是收入的增量，都不是幸福的决定因素。这个道理虽然简单，用统计数据以貌似科学的面容系统地展现出来，却是经济学家的贡献所在。

◆婚姻幸福感

再来看个人生活对幸福水平的影响，其中影响最大的自然就是婚姻。每个人在选择结婚之前，必然会考虑婚姻对自己幸福水平的影响。选择结婚的人，必定认为结婚比不结婚能带来更多幸福。反过来，选择离婚即从婚姻约束中退出的人，也一定认为选择离婚会更有幸福感。

现在，年轻人结婚的年龄一再推迟，这固然是由很多原因造成的，包括就业环境、家庭结构、社会风气等等，但可以部分地解释为人们幸福水平降低。至少，婚姻带给人们的幸福似乎没有以前那么大了。现在，在有些大中城市，离婚率都有较大幅度的增长。当然这个过程伴随着经济水平的不断增长。财富增长可以使得女性更为独立，增加了女性的自信，却也增加了家庭的不稳定。而且，女性的财富增长也未必与经济增长同步，其中有性别分工的机制，有可能使得女性经济地位更加低下。所以，经济增长、性别分工伴随着离婚率的增长，对女性的平均幸福水平造成怎样的影响，还需要进一步的研究。

第34节：第3章 如何判断你是否幸福(10)

小资料：一位教授关于不同人群幸福感的调查发现，在所调查人群中，青年人和老年人的幸福感最强，35岁至45岁的中年人幸福感最弱。因为这部分人群处于社会各个领域的最前沿，相对于老年人和青年人来说，他们的工作压力最大，是各种变动的直接冲击对象；在家庭中，他们是顶梁柱。这些都造成中年人的幸福感下降。

我国对幸福指数研究的起步不算很晚，从学界到商界，都有不少人在研究这个问题。研究结果肯定是很重要的，中国有十几亿人这么庞大的基数，任何与人直接相关的政策的变动，都可能造成极大的影响。目前，已有好几位专家组织开展了比较全面的调查研究，得到一系列有价值的数据结果。

当然，中国人在福利经济学等理论问题的研究上并不深入，但如果能够在实证的基础上得出局部有效的结论，就是对中国经济和社会发展的巨大贡献。关乎十几亿人的幸福问题，无疑是世界上的最重要问题之一。

小提示：有人对北京、上海、杭州等6大城市进行了一次幸福指数测试，结果杭州排列第一，这个城市幸福指数的调查结果在国内很有影响。

▲幸福练习题：痛苦的围墙与幸福的阶梯

围墙与阶梯的比喻帮助我们了解生活中的各种因素如何影响我们的幸福，我们如何能够使生活充满快乐以及如何避免不必要的痛苦。

围墙有三个不同层次，每层都由不同大小的石材筑成：

第一层：像行星一样巨大的地基石材。

第二层：足以让健壮的男人不堪重负的房屋石材。

第三层：几乎无法举起的沾满泪水的石材。

现在让我们登上阶梯，一起窥视一下这四个层次。

第一层：地基石材

这里没有规则，只能跟着感觉走。

痛苦的围墙与通向天堂的阶梯都是由一系列巨大的地基石材筑成的。每块石材都重达几吨并且像托举着它的苍穹一样亘古不变。

地基石材是一个人的基因、童年、过去的经历——所有那些已经完成的、无法改变的事实。这些石材确实无法移动，它们是生活的一部分，构成了过去。也许有人想去移动或者修补一些带来不幸的地基石材，或许想把一些砸成碎片。也许你也想以同样的方式重建自己的生活。

围墙最基础的石材是基因，而你继承了它们。父母的基因也许有的你没能继承，但你的基因却永远都是你的。

你能在多大程度上把握自己的幸福？

如今，大多数研究者认为，基因决定了我们一半的性格。这就把另一半的决定权留给了我们自己。更好的消息是，我们与其他哺乳动物不同。它们在出生时大脑的98%已经发育完全，而人类的大脑在出生时只发育了38%，这使得我们有62%的几率去塑造自我。

第35节：第3章 如何判断你是否幸福(11)

其他基石在我们很小的时候就形成了。父母或手足的死亡；不和睦的父母关系；家庭破裂；家中有人酗酒或吸毒；情感问题；虐待和忽视孩子；重大的疾病等等。这其中的一些创伤我们不是很熟悉吗？研究者们发现，除了疾病，其他的每一项都能降低成年后的幸福感。那些经历了多种幼年创伤的人更不容易得到幸福，而且成年后收入也更少。这就是围墙的基石——它们是无法移动的。

正如有些幼年的经历会给人们留下创伤，有些经历也会使人们感到温暖，带来爱和安全感。

第二层：房屋石材

矗立在巨大基石之上的是第二层——房屋石材，即我们的环境，我们的周遭，我们的状况。其中有些我们能够选择，有些则不能。

其他应该珍惜的第二层房屋石材还有：房子后面的森林、从事的事业、温馨的家庭，这些都是通向幸福阶梯的房屋石材。

尽管有些房屋石材可以移动，但仅靠一本书无法引导你完成整个过程。现在，让我们暂且撇开房屋石材，一旦掌握了本书中关于幸福的习惯后，你也许会重新来阅读这部分内容。

第三层：沾满泪水的石材

当幸福的一扇门关上了，另一扇门却敞开了。人们往往过于专注关闭的大门，而看不到那扇已经开启的大门。

对第三层沾满泪水的石材的感受，就像清晨嫩草上的露珠一样，也许有些甚至会使人沮丧，但它们并不会存在得太久，只是从你的时光中倏忽而过而已。

有些沾满泪水的石材是可以移动的。现在处理它为了的是避免明天栽跟头，就像仔细收拾生鸡是为了避免食物中毒。希望您能通过阅读本书来体会这一点。

有些沾满泪水的石材是无法移动的。要是一个南瓜从你的屋顶上坠落并且把你的餐桌砸得粉碎，你能说些什么呢？

尽管在痛苦的围墙中这类事情使人伤心悲痛，但在通向幸福天堂的阶梯上，沾满泪水的石材是乐事，就像女儿不为什么特别的原因就可以紧紧拥抱母亲，或配偶为所爱的人的生日献上鲜花一样。

有些事情用不了3个月就会失去对幸福的影响，即使重大事件对幸福产生的副作用也不过6个月。对待阶梯上沾满泪水的石材最好的办法，就是在它们产生影响时热情地拥抱它们并尽量忽略它产生的影响，直至影响完全消失。让我们选择幸福，越过围墙的第三层，关注第四层，因为在那里最大幸福的九种习惯开始发挥作用。

那么多事情发生在我们身上、我们身边，与我们有关，或发生在我们心里。如此多的石头要移动，如此多的石头要留意。怎样才能完全控制它们呢？怎样才能完全了解它们呢？答案就是养成习惯，使激发幸福的反应成为第二本能。当幸福自然而然地到来而不是靠强求获得的时候，我们就能够更加尽情地享受它。

第36节：第4章 幸福的“盗贼”(1)

第4章 幸福的“盗贼”

我们究竟是如何遗失了对幸福时刻产生感悟的那种能力的？有时，面对内心的隐蔽之处我们会感到坐立不安，这种恐慌的根源又是什么？为什么我们总是感到要想找寻到自身的成就感竟是如此之难？产生这些问题的原因就是在我们生活中出现“偷窃‘幸福’的盗贼”。

▲“抑郁”盗贼

病态的抑郁并不是过多负面情绪的结果，而是由于缺少正情绪。真正抑郁的人不仅感到悲哀、伤心和哀愁，还会感到没有希望、绷得过紧、焦虑，或者是愤怒、想报复，再或者感觉他人没有正确地对待自己，这些并不是有趣的事情。但是，这些消极情感至少和希望是有关联的。“如果这个肿瘤可以变成良性的”；“如果我的老板可以认可我的价值”；“如果我的丈夫能够承认他做错了并请求我的原谅”，但是，不能想象还有什么事情可以减轻死亡的短暂痛苦，无法看到一个人的世界从野草丛生变得富有生机，厌倦于把握将来，一切都是平淡、陈腐和徒劳的——这就是抑郁。

◆抑郁是幸福的隐患，它威胁生命

大多数的自杀都是病态抑郁造成的。一些患者间歇性地发作抑郁和躁狂，被称为双向情感障碍。在重型抑郁失调中，只会出现病态抑郁阶段。这两种疾病的易感性很大程度上决定于遗传因素。

小资料：如果你的同卵双胞胎姐妹(兄弟)患了抑郁症或是躁狂—抑郁症，那么你将会有40%~60%的可能性也患有这样的病症。

因为病态的抑郁症(包括癫狂)与某些神经递质(在大脑细胞之间传递神经冲动的分子)的失调有关，而且由于大多数患者是间歇性地经历这些问题，遗传上的缺陷并不是疾病本身，而是对这些疾病的易感性。病态抑郁有时是自发发展的，但是，常常被痛苦的生活经历所诱发，包括一些老年性精神失调。很多人由于严重的抑郁受到精神分裂

症的折磨，正如一些人遭受顽固的妄想症或强迫症的困扰一样。在老年性痴呆的早期阶段的人，仍然可以评价他们的心理能量如何下降，于是很容易成为绝望的受害者。

◆如何克服抑郁

幸运的是，现在几乎每一例病症都可以得到有效的帮助。大多数的抑郁病人对一种或多种抗抑郁治疗反应良好。不同种类的抗抑郁药对不同的神经递质有特异性的作用，特别是去甲肾上腺素和血清素，这表明严重的心境失调是大脑心境机制的不同成分失调的结果。对待某一特定病人，有经验的专家能够选择最少副作用的矫正治疗方法。

小提示：我们可以安全地假定你没有病态的抑郁，至少在这个时刻不是。因此，我们所讨论的只是适中的或者是轻度的抑郁，也称情绪低落、忧郁、短时的轻度忧郁，这是大多数人会经历到的。

第37节：第4章 幸福的“盗贼”(2)

对于轻度抑郁而言，最大的问题并不仅仅是由此产生的悲伤和毫无希望的感觉，而是抑郁的自身催化的作用。我们人类天性中好像有一种法则：我们憎恶那些自己都无法解释的情绪。假设我悄悄地将一个电极埋在你大脑里的一个部分，这个部分可以产生一些抑郁的情感，然后悄悄地通过移动控制将电极激活，这就是说你将会很快地产生大量的逻辑问题去解释为什么你感到没有价值、没有希望，或许，当大脑刺激产生时你会感到内疚。如果继续让电极做这种卑鄙的工作，你很快将会有更直接的且实实在在的理由去认为自己感觉非常糟糕。你将会变得与你的配偶关系紧张，成为你的孩子的负担。你将没有能量去应付日常的职责。而且，你将会比任何人更清楚你的失败，因为你是理性的，有秩序的头脑将会严密地管理、辨别，并且秘密地对你解释说你不仅仅在很多方面有不足，而且告诉你为什么你让所有的人都情绪低落。因为你是一个没有用的人，几乎是一个坏人。

在精神病治疗中，即使是对一个中等程度的抑郁病人，首先的也是最困难的工作就是让她(抑郁更常见于女性，而不是男性)明白——真正地明白——她现在正在遭受的是她大脑里化学物质的暂时性不平衡，所以她现在的病等同于流感，这样，她才会停止去做使她的病更糟糕的事情，而去做能够缓解病情的事情。尤其是，她必须停止评价自己的感觉，停止向自己解释这些感觉。

◆抑郁对生活的影响

小提示：幸福的人是积极的，总是很忙碌，然而，抑郁的人对所有的事情都丧失了兴趣，包括自信，他们倾向于意志消沉地坐着。

如果一个抑郁的人完全是因为事不如意而不如正常人感觉那么良好，我们将难以让她去正常地做每一件事情。但是，意气消沉对于她来说是有害的，所以她不得不妥协地去工作。她必须找到有用的事情，去做一些她能做或感觉能做的事情，即使事实上这件事情并不能

引起她的兴趣。对于女性和男性来说，经常都会是一些家务活——打扫，修理，拾掇，修整草坪，为花园除草——这些事情不会涉及其他人，也不会需要很大的创造性和精力。做简单的并且有用的事情总会比娱乐消遣好，因为当一个人抑郁的时候，很难使得他对书或者电影产生兴趣。

大的成就和其他十分喜悦的经历类似于地震，原因在于它们倾向于在事情过后的时间里给一个人幸福的湖泊泛起较小的波澜，因为人们偶尔回忆这些幸福的事件。更严重的灾难也会发生——一个所爱的人去世了、生活不幸、婚姻破裂以及类似的事情——在我们后来沉思的时候可能会产生余震。毕竟，人类常常热衷于悲伤和多愁善感的故事，我并不知道为什么。或许它们使得我们想起我们与其他生存的生物的联系，我们是很容易死去的，是值得尊敬和关心的。如果我曾经如此不幸地失去了一个孩子，我相信——我希望——在最先的极大痛苦和孤寂之后，我将逐渐以相似的方式思念他，眼里充满泪水但仍感谢那些回忆。

第38节：第4章 幸福的“盗贼”(3)

我认为当人们负担了太多的情绪伤痛时，这些情绪伤痛的恢复是最缓慢的。在传统的社会里，痛苦被延展的家族所分担，我认为这样的分担是自然的，对于恢复也常常是必要的。那些不可以恢复元气的家族成员必须依靠朋友，在一些案例里是依靠精神病医师。如果几个月后痛苦都没有减弱，唯一的方法就是把病痛讲出来。一个可以建立良好心理感觉的现代发明就是支持团体：会见其他有相似失落感的人们，这样能够分担一个人的痛苦}甚至还有失去宠物(就像波利)的支持团体。当它死去的时候，我的家人就是我的支持团体。但是，如果我是一个孤零零的人，那我将需要和他人进行交谈，那些人要能真正理解我的感受。注意不要总是相信接下来的持续的痛苦或多或少是必需的，不要认为这样的“必需”是出于继续对已故的人表示怀念，不要以为如果你能忍受自己的生活凌乱不堪，那全世界就会认为你的前配偶背信弃义。当然，和其他气质相比，有一些气质能够轻松地应对这些灾难-如果你是一个沉思的人，如果你倾向于慢慢地创建一个充满不幸的回忆的巢穴，那么你就面临一个选择：你可以操作能量的舵手使你在这个巢穴里流泪，或者你可以将自己扭转开，自己把握，回过头来，穿上你的袜子，回到生活中来——有无数的这样的陈词滥调用来激励人们，也许只是因为它们都提供了一个普通的倾诉者需要的处方。

▲“畏惧和害羞”盗贼

正如所有人类的品质一样，人们在对待畏惧、对未知事物或狂乱的心跳、出汗的手掌，以及对由恐惧带来的威胁反应倾向上，具有与生俱来的差异。几乎所有的人都喜欢享受观看悬念或恐怖电影时的那份激动，但是却不会为了好玩而从飞机上跳伞。即便是跳伞者和蹦极爱好者，如果真正害怕的时候也不会感受到幸福。他们爱好玩极限游戏，喜欢那种从畏惧的边缘滑过的兴奋...，但是，对于你我而言，他

们的这种“畏惧边缘”太高了，而且需要更多的冒险去得到。有趣的是，很多罪犯，特别是夜贼和抢劫犯，由于同样的兴奋而喜欢这样的工作。然而，对于畏惧和害羞的人来说，不仅是极限游戏，而且对很多平淡的乐趣，包括普通的社交，也只有紧张而不能去享受。

◆孩子天生有畏惧感

一些父母把自己胆怯的孩子暴露在大范围的刺激之中，常常发现孩子长大后已经可以适应环境，而且不再有儿童期的过度敏感。良好的抚育能够改善过度害羞或者抑郁的性格。不要说每一个儿童都可以被随心所欲地变成外向的人，但是，当一个人去认真考虑这种改变的实施的时候，就已经很好了。

第39节：第4章 幸福的“盗贼”(4)

小资料：有人曾经观察了一个天生对疼痛没有感觉的6岁儿童，他由有过犯罪经历的养父母抚养，从小就受到忽视。在他舌头的前三分之一处和几乎整个嘴唇，以及每一根手指的末梢指骨都没有了；在他的锋利的乳牙被拔掉之前，他已经嚼碎了它们。有意思的是，这个孩子的畏惧感高于平均值。这个人曾经想要测量他对电击的忍耐性，并且通过将电极放在自己的手指上去说服他做实验。他花了大量时间演示，电击值在10左右时，并没有什么感觉，然后再将电击值拨到30此时有一些疼痛，以至最后到了他能够忍耐的极限。过了很久，他才让这个人将电极放在他很像是断了的手指上，然而，一旦他感到了奇怪的电流的麻刺感，他就要求停止。

大约15%的男孩和仅5%的女孩，“表现出了低反应性、非常低的心率伴随着低畏惧。一个从出生时就是相对不畏惧的儿童几乎和这个不知道痛的男孩一样危险，同样需要有经验的父母的抚养，不仅仅是他可能去试图做会让他受伤的冒险的事情，而且他也倾向于抵制父母的管束。

◆要在锻炼中克服畏惧和害羞

人类具有极佳的对重复刺激的适应或者熟悉的能力，而这些孩子会由于这些经验变得更加的无所畏惧。有的孩子常常爬栅栏之后，他试图去爬树，然后当他在树上的感觉和在家一样自在时，他就想去爬房顶或者悬崖峭壁了。当父母难以帮助这些爱冒险且难以管教的孩子正常社会化时，他们可能成长为精神病患者。乐观一些的结果就是，他们会成长为那种当有危险的威胁大家的时候，或需要志愿者去火星旅行时，人们喜欢并围绕在其身边的人。

但是，即使是初学走路的孩子，也是胆小的、害羞的，他们不敢去攀登、探究或者冒险，使得大人着急。当他们长大一些时，很多小孩子所热衷的游戏和冒险的事情看上去对他们来说是过于危险的。人

们希望这样的孩子能被有技巧的父母保护。这些父母耐心、温柔地帮助他们，通过循序渐进的练习，使他们走出自己的角落，一步步、一次次地脱敏。

即使在成长的时候有这种帮助，真正胆小的孩子也不会成为勇敢的冒险者。然而，他们将会更多地了解世界并发现世界赋予他们的可能性。此外，如果完全由他们自己选择生活，他们会倾向更隐居的生存方式。当然，在学校里一个人可以幸福地生活，但是，那是孤独的并且有很少选择的机会。

▲“愤怒和怨恨”盗贼

任何人都可以愤怒——这是很容易的事情。但若要在适当的时间，为了正确的目的，对适当的人，用适当的程度，和合适的方式表达愤怒——这并不容易。

第40节：第4章 幸福的“盗贼”(5)

小提示：愤怒可以很轻松地夺走你所有的快乐与幸福，这是人所共知的道理，但是不幸的是还有那么多的人在本来可以控制自己的环境中动怒，结果不仅伤害了自己，也伤害了他人。

◆对愤怒和怨恨的全面解读

这是一个几乎不被人们了解的事实——愤怒或许是畏惧和软弱的最普遍的解毒剂。如果一个人可以对某人狂怒——对配偶、孩子、狗——那么他就会感到强势，可以控制别人，并且可以把畏惧和软弱扔到后面。当然，畏惧和生气的不相容是在不同的方向起作用；如果畏惧的刺激更为强烈，那么愤怒就会掩盖掉自己的嘴脸。这就是为什么人们常常忍受那些我们不敢对抗的人的虐待，而会在后来当着那些我们不畏惧的人的面发火，或者以安全的形式进行幻想，想象反抗那些使我们苦恼的人。弗洛伊德学者称之为“替换”，并建议瓶子满了就要释放愤怒，就像我们把被迫喝下的毒药呕吐出来。这里面或许有一些真理，但是我认为它忽视了另一个微妙的却重要的真理——愤怒的感觉实际上要好于畏惧或者耻辱。

大多数的孩子会认同愤怒的工具性好处。在操场上，赢得打斗的男孩通常是最疯狂的孩子，而不是最大或最强壮的孩子；巨大的愤怒会对他人造成胁迫。，一些愚蠢的父母会不经意地告诉孩子要以愤怒的、压迫的方式对待人际间的挫折，通过发脾气获得胜利。记得大概在10岁的时候，我发现了正当的愤怒的好处。在我所在班上的一个孩子愤怒地拒绝了老师的指责，而且他的愤怒看上去非常强烈以至于让老师道歉了。那个场景一直呈现在我脑海里，几天之后，我在我母亲身上试验这个新的发现，试图用伪装的愤怒去掩饰我的颤抖。

◆如何选择培养和表达愤怒的场合和环境

当自己开着车遇到交通阻塞的时候，很多人就会发牢骚，批评其他司机的技术、性格或者出身。当我阅读被报纸编辑或某个专栏组稿

人退回的信时肯定就会被激怒，毫无疑问，比起当我感到担忧、忧虑或者气馁的时候，强烈的愤怒更加使我充满活力和自信。

据说希特勒为了让自己从偶然的怯懦中扭转过来，会对《凡尔赛条约》的不公平和其他诱发愤怒的事物咆哮。而且，天生有易怒、易激动的情绪的希特勒(毫无疑问，由于他沉溺于安非他明而更为强烈)胁迫他的将军和所有的德国人陪他一起到最后的哈米吉多顿。与希特勒不同，我是以我的好脾气而著称。然而，我记得当孩子还小的时候，有两次我愧疚地意识到我是那么愤怒地对待他们，这并不是作为一个有责任的父亲应该做的，但是，比起他们给我借口生气的时候，愤怒使我感觉更好。我们可以看到有很多人忍受抱怨，但是当它们变老的时候发展成为一种慢性的易怒。当一个人愤怒的时候，瓶子里的汁液就开始溢出，从而使得一个人变得强壮有力。

第41节：第4章 幸福的“盗贼”(6)

但是，感到愤怒或许比感到畏惧或软弱要好，仅仅感到幸福也可能并不令人十分满足。尽管正当的愤慨有时会有效，但是如果你能够管理好自己的情绪，把气生在适当的地方，那么你，特别是你的家人，将会感觉更好。相对而言，做到这点，男性比女性更困难，一部分是由于文化的观念，在一些文化中，愤怒的情绪和行为是男性化的。布沙尔的关于分开抚养的同卵双胞胎的资料表明，在攻击、愤怒的行为表现上，基因的影响在男性中比在女性中更为强烈。

所有杀人犯罪的部分原因是口角，在口角中犯罪者感到他的尊严被受害者侵犯了。如果现在在狱中当时能让极端情绪逐渐消退，等到第二天再决定如何对付侵犯行为，会如何呢？如果，他自问一下侵犯对自己来说真的有那么重要吗？自己需要那样对他吗？自己付出入狱这么大的代价，值得吗？

如果公牛或者种马在幼时被阉割，那它们成年后就比较不具有攻击性和危险性。如果给这些成熟的被阉割的动物注射睾丸激素(是由男性睾丸分泌的激素混合物)，那么它们将表现出攻击性，特别是在交配的季节。难道这意味着睾丸激素——“男性荷尔蒙”对男性的暴力和攻击性有作用么？是的，但不完全。看上去，男性攻击性在很大程度上是习得的，睾丸激素是对习得倾向起到了促使和释放的作用。如果一群已经建立了统治等级体系的雄性猴子被阉割，但等级仍然存在。如果位居第二的猴子这时被注入了睾丸激素，它确实会变得更加具有攻击性，但是仅仅是对第三或者等级更低的猴子而言。它仍然会顺从于第一位的猴子，正如它在注入睾丸激素之前。但是在野外，没有人能够根据它们的睾丸激素的水平去预测哪些雄性会占有统治地位。在统治等级建立之后，可以发现在高等级的雄性猴子比在低等级的猴子具有较高的睾丸激素的血液水平。在攻击中，男性荷尔蒙是重要的，但是并不是简单的因果关系。生物总是比人们想象得要复杂。

人们会禁不住生气，必须设法解决的就是突然生气时想做的那件事情。这种本能类似于狮子或者土狼互相抓咬，在搏斗的同时也在享受这场血腥厮杀的快感。这对于它们来说是具有适应作用的，正如以前我们的祖先一样，因为最可怕、最迅速的捕猎者常常得到最多的肉。但是它却在很多场合下不再适用t现代文明里，这首“基因的史前的颂歌”是必须被抵制的，愤怒也只是像火花一样一闪即灭。

我确信我的同事几年来在商业萧条的年代为病人做了很多好事，但是，他们当中的一些也做了一些有害的事情。他们都是直接地对病人，或者间接地对公众以权威的身份说话。很多受过良好教育的人被说服去相信错误的且非常极端的环境论，特别是将他们个人的过错和问题归因于他们被对待的方式，尤其是在儿童时代。尽管有的孩子遭受了家庭成员的性虐待，但是，最近很流行对这样的虐待进行“恢复记忆”，这很大程度上是由于医生的治疗而引起的或者是由医生本身引起的。几年前，在举行的一次年度会议，在我等待做演讲的时候，我踱步走到了隔壁拥挤的会议室，听到演讲者总结：“所以，如果你的病人不能回忆起任何的性虐待，那么你作为临床医学家的责任就是帮助她——或者他——回忆!我几乎不敢相信我的耳朵，它就好比是个内科医生建议同事：“如果你的病人现在还没有被(某种不能根除的病毒)感染，那么你现在就有责任去感染他。”

第42节：第4章 幸福的“盗贼”(7)

当一个人把自己的失败或者其他问题归咎于别人的错误时，当一个人完全以受害者的身份来愤慨地看待一切时，那么一个人就丧失了解决自己的问题、继续自己的生活的机会。大多数人之所以是他们自己，就是因为基因舵手在把人们推向这个状态。即便在责备中有一些是有道理的，可是人们还要继续迷失和抱怨下去么？

▲ 战胜幸福“盗贼”

每个人都经历过这样灰暗的日子，自我怀疑和伤感。人们是如此的不开心，而脑中的程序是如此的正常。当我们失去某人某物时，我们期待的机体的目标反应是伤心，这种感觉就是信号，表示不想继续尝试一个也许没有意义的计划。沮丧是天性的一个节能程序，如果对自身力量的感觉减弱，我们会回到正常状态，思考、自我反省----然后就会更清醒、更强大地走出这段时期。

小提示：对于现实生活中盗你钱财的“盗贼”，我想你会毫不迟疑地与之拼斗，直到将他打败，同样，面对夺走你的“幸福”的盗贼，你也不要手软，否则，你就不会得到真正的幸福。

◆ 认清危害

当抑郁加强时，它就会开发自己的生活，而这种生活与它的动机很少有关联。然后，我们就不再伤心了，一次失望后，我们伤心的大脑需要短暂的时间来寻找新方向。这种为机体服务的情绪则起反作用。抑郁的螺旋下降程序启动了，消极的感觉触发了怀疑的思维，这种思维让我们垂头丧气。不久，母鸡和蛋的问题就不再出现，因为我们的处境似乎没有任何希望，感觉四肢无力，很被动。

严重的抑郁是一种病，需要治疗，就像治疗牙痛一样。这里建议要迅速治疗抑郁，因为如果不抵挡绝望，让它猖獗的时间越长，那么摆脱它所需的时间也越长；绝望带来的伤害越多，那么日后重新陷入抑郁的可能性就越高。如果谁感觉两周内的大多数时间没有意义，没

有兴趣，持续疲劳和失眠，也许曾多次想到自杀，那么他就应该去找医生聊一聊。

这既不是羞愧也不是绝望的理由。每个人中就有一人有这样的经历，或者在他生命的某个时候会经历这种时刻。抑郁症是老百姓的两种疾病之一，患抑郁症的人几乎不会比高血压和风湿病的人少，但与后两种疾病不同的是，抑郁症可以治愈，重新笑起来的机会特别多，一次治疗后，每个患者都会实实在在地有好转，80%的人能重新找回心理平衡，甚至完全康复。

为了采取措施抵抗不良的感觉，我们必须明白沮丧的来源，尝试着去解释，沮丧是科学随着时间的推移变得愈发简单的佐证。而今天，人们很理智地认为，从经历中产生的持续的抑郁情绪不可能改变不愉快的情景，抑郁在现代理论上被称为“学会的无助”，沮丧产生于听天由命，如果失望与对伤感的天生喜好相遇，抑郁马上应运而生。

第43节：第4章 幸福的“盗贼”(8)

小资料：有人做了一个简单的实验：将动物分成两组，关入笼子里，在笼子的底上的金属线放出无害的但不舒服的电击—就像一个充电的牧场栅栏将它们分开。一个组的小狗可以用鼻子顶住笼子的底板来阻止振动，另一组的小狗则面对所发生的一切无所适从，不得不无奈地忍受。

当小狗已经习惯了电击的环境时，将小狗放在一个新的笼子里，新笼子的墙比较低矮，小狗可以越过这堵墙逃离不舒服的电击。很快，第一组已经学会预防振动的小狗跳起来，然后逃离，第二组的小狗则认命，尽管面前有一条明显的生路，但它们也没想到要逃离。它们悲伤地躺在地上，一次又一次地忍受着电击。很显然，在第一个笼子里的无助已给它们留下了深刻的烙印，以至于它们简单地将这种感觉带到新环境中去。

继续生活下去的勇气更多地有赖于我们对情景予以怎样评价，而不是真实的情景到底是什么。对那些遭受可怕噪音的人的试验同样证实了这一点：一组受试者按住旋钮调低噪音，而另一组则对噪音无计可施。接着，所有受试者都被带到一个新房间，在这个房间里只能通过一个杠杆来调节噪音，先前曾调低噪音的那组人很快找到了杠杆；另一组先前忍受噪音的人现在还是听之任之，一点也不试图去压一下杠杆。试验中有如此行为的人，事后静静地坐在角落里，当他们被要求一起比赛时，他们一点也没有努力去争取底得比赛的行为，在任何事情上，他们的感觉和行为都很无助。

“人，当然可以什么都不干”，这是一个沮丧的人的信条。人们可以从外表上看到他的垂头丧气，步履蹒跚、目光无神、耷拉着肩膀，不仅是精神，就是肌肉也都松弛无力。

同时，从脑的内部可以看到生活乐趣减少的迹象，对颅脑的断层扫描特别清楚地显示，左半球的活动是多么的平静，因为这个区域不

仅负责激励兴趣，而且也负责控制消极情绪。抑郁症双倍地损害着我们整个的体验：我们不仅缺乏驱动力，而且很难控制悲伤、羞耻和对未来的恐惧。因此，抑郁症不仅是日益增加的不愉快感觉的结果，而且还是乐趣太少的结果。

令人惊讶的是，沮丧，这样一种状态也会在心理健康的人身上轻易地发生。因为，他们的脑的活动符合那些因为抑郁症而正在接受临床治疗的病人的脑活动模式，对于患抑郁症的人来说，他们的痛苦就像是一条没有出口的隧道，而那些受试者在实验后不久很快找回了平衡。日常的压抑和病态的压抑在感觉的方式上不会有很多的差别，其差别在于日常的抑郁会慢慢终结。

◆了解产生的根源

读几个句子就可以改变情绪，情绪反过来也会影响我们的感觉：认知和情绪之间的界限是双向渗透的。在心理学实验中，通过几个预言阴郁和快乐的混合句子，就能区分抑郁的人和正常人的信息。面对消极的说法，诸如“未来看似非常黑暗”，和积极的说法，如“未来看似一帆风顺”，沮丧的受试者能更好地理解前者，并因此能更好地记住那些消极的句子。

第44节：第4章 幸福的“盗贼”(9)

这和大脑的构造有关。那些对我们情绪有重大影响区域，同时也作为工作记忆，在这里暂时储存那些马上需要用的信息。因此，感觉区域对我们怎样处理我们的所见所闻所读有如此大的影响。通过不同的神经传导路径，端脑与长期记忆区域相连接。悲伤的时候，我们会加倍地呼唤伤心的记忆，这可能是因为有这种连接存在——这一事实同样在心理学实验中得到了证实。

如果我们开始透过深色眼镜看世界，脑就尝试着维护这种消极情绪，它选择符合感觉区域的刺激，抑郁的思想、消极的经历和苦难的回忆首先被意识到。这样，人们看到的都是痛苦，整个机体做出相应的反应。“人们可以这样去想象抑郁，以至于大脑皮质产生一种抽象的消极思维，并且使脑的其他部分确信它，这如同一个物理上的应急反应器。”压力研究学者罗伯特·赛波尔斯基这样写道。

我们对于一个危险消息的反应，不管是真实的或是臆想出来的，比对每一个令人愉快的消息的反应要强烈得多，因此当我们遭遇最小的危险，如要拯救皮肤时，我们忘记了所有的朋友和希望，直到我们重又返回到安全状态。在沮丧状态里，生存的功能自作主张，这种慢性的意志消沉和抑郁之所以蔓延，是因为这种程序很容易误入歧途。遗憾的是，我们大脑的工作能力也在于不仅能观察到特殊性，而且还能想象。我们可以想象所能发生的一切最细微的细节，可以去研究忧虑以及从未出现的某些可能性。但是，这些想法已经使情绪低落，终究，沮丧是人们为想象和聪明付出的代价。

治疗抑郁症的根本的补救方法在于去掉大脑皮质的某些权利，如果脑中那些能唤起对未来阴暗想法的区域的某些连接与脑的其他部位分开，那么情绪立刻就会得到改善，这与所谓的电痉挛疗法的工作原理很相似。大多数情况下、电痉挛疗法是在短暂的麻醉下进行的，这种疗法采用的电流没有危险性，其工作原理就像电脑上的复位旋钮一

样。通过脉冲将端脑中短期记忆的储存器去除，断开常常围绕不幸的思维环。通过类似电痉挛疗法的手术干预，即使最顽固的抑郁症都会消失。

医生很少会轻易地动用这些措施，当然，这样的治疗能够帮助最严重的抑郁症患者摆脱痛苦，也是对日常闷闷不乐者的一个重要教训。这表明，思维和幻想世界是怎样给情绪染上了色彩。常常是我们对于不幸的想象力带给我们不幸。

坏情绪产生于脑中。为了维护那些坏情绪，有时我们采取了多么荒唐的行为。犹太人自嘲式的幽默则一语道破这一点，节俭的摩西在纽约向他在耶路撒冷的好朋友发电报时写道：“忧虑一次，日后则忧虑不断。”

第45节：第4章 幸福的“盗贼”(10)

当我们感到威胁时，我们则比平时更清醒，天性如此安排，以便我们在危急情况下对危险的微弱迹象做出反应。这种特别的冲动是由压力激素皮质醇在血液中循环激发的，在正常情况下，当恐惧的理由不再存在时，压力激素也自行消失。

但是，在压抑的状态下，皮质醇则不会消失。沮丧是一种持久的压力：每一个不经意的察觉和一件无关紧要的事情，都会使我们感到大祸临头，并作为世界邪恶的又一个新证据，其效果就是进一步释放压力激素，我们也因此变得更敏感。这种魔鬼般的循环可以一直继续下去，直到患上极端严重的抑郁症：在最偏僻的地方的一间昏暗的房间里，只有一张床孤零零地摆放着。

更糟糕的是，如果沮丧持续太久，那么脑物质会受到损伤，这是最近几年对抑郁症的研究揭示的最激动人心的认识。抑郁不仅伴随着神经传输器的不平衡，而且神经元的固定联结也受到损伤。这种损伤能否消除，现在还是未知数。

同时，脑丧失了它的变化能力，所以抑郁是一种僵硬的状态，它不仅削弱了迎接生命挑战的行动能力，而且巩固了抑郁症。

感觉的能力消失了，理解力和专注力也下降了。测试显示，患抑郁症的人即使做最普通的事情，如洗牌，也明显比健康的人差。在抑郁的起始阶段，工作记忆就被损伤，压力激素降低了思维能力。

那些非培养的能力萎缩了。如果人们很少使用脑中电路，脑中的电路就开始逐渐消失，这也发生在抑郁的过程中。当无望的感觉越来越糟糕时，脑持续分泌损害神经元的压力激素。如果这种状态持续很久，其后果将是毁灭性的：灰质萎缩了，而且脑的功率还会更多地减弱——螺旋始终向下旋转，直到其底部。

小提示：正确地说，脑在学习并且形成记忆。神经元就像攀缘植物一样总是萌发出新的纤维，通过新纤维与其他神经元建立联系，

而抑郁症患者的脑就像冬季的植物一样被冻僵了，无法再生长。

◆尝试走出困境

每一种工作都对治疗抑郁有益处，人们可以又一次紧握生命的组绳。如果人们在干些什么，脑就处于忙碌的状态，就很少有机会有一些消极的想法。

电子发射断层扫描已经显示，理智和情绪的相互影响有多大。在这些扫描中，受试者处于不同的情绪状态，并且必须同时完成智力任务，两项任务都由脑强烈重叠的区域来处理。如果我们的注意力关注到别的目标，显然，留给悲观思想和感觉的空间就少了。

因此，值得推荐的是，在这个时期去完成一些较简单的任务，处理家务、整理工作、采购或者完成信件和电子邮件，其作用就是为脑做一点温和的预热训练。完成这些工作不需要付出很大的努力，不会产生压力，肯定会取得成功。这些工作老是做不完，好好利用这个阶段，如果看到了成果，人们就会高兴地体会到抑郁已经结出了可喜的成果。抑郁时，它一方面让我们努力完成目标，另一方面又控制消极情绪的左半球不太活跃。我们开始计划要达到一个小目标时，就在启动对情绪十分重要的脑半球，而当我们实施计划并达到目的时，端脑中的神经元就发出信号，并激发人们尽情享受成就感。

第46节：第5章 成功能带给你幸福吗？(1)

第5章 成功能带给你幸福吗？

有些人怀疑，舍弃地位和财富而注重追求幸福和意义，会不会导致以牺牲成功为代价？如果好成绩和好学校不再是动力，学生们会不会丧失对学业的兴趣呢？或者，如果升级和加薪已经不再吸引员工的话，他们会不会因此而不再那么努力了？在努力向“幸福型”转变的过程中，人们经常考虑它是否会影响自己的成功。

▲ 正确理解成功与幸福的关系

只有幸福是不足以达到幸福境界，同样，只有目标感也不够。首先，无论目标再怎么伟大，长期坚持做一件事都是非常困难的，如果在过程中没有幸福，我们便难以持久地坚持目标。对光明未来的预见通常只能在短时间内维持我们的动机。其次，有些人也许可以忍受没有及时满足的痛苦，就像“忙碌奔波型”的人一样，但他们一定不是幸福的。

◆ 拥有目标是幸福的前提

在一本描述二战时期大屠杀的书中，作者讨论了有关大屠杀生还者，以及他们在生命里找寻意义的过程。虽然他们在集中营里经历的每天都是惨无人道的生活，并且身心遭受了巨大的伤害，但其中有些人却在那里找到了生命的意义，找到了目标感。他们的目标包括有一天能与亲人重逢；有些人则想将来要把这段历史公布于众。当然，据此推断出他们在集中营里是幸福的，显然是十分荒谬的。因为幸福不止是有意义。我们需要意义，也需要幸福；我们需要现在的获益，以及未来的获益。

◆ 幸福的来源

人类意志力的原动力来自于意义，而不是幸福。他说：“人类最大的动力，来自于对生命意义的追求。”如果想要一个充实而幸福的生活，就必须去追求幸福和意义两种价值。

有人经常因为过分痴迷于有关幸福的一切而受到批评：提供简易解决方案的自助书籍，避免劳苦人生的秘诀，此类书籍的销量令人震惊；精神科医生一碰到刚出现情绪失调的病人就会给予处方药。当然，这类批评有一定的合理性，但是这种痴迷，其实不是对幸福的痴迷，而仅是对幸福的痴迷。

在一些简易的自助方法里，经常会忽略长期的幸福，以及我们对意义的追求。真正的幸福不代表对不安的情绪或生活的困难免疫，药物治疗和自助小册子则在根本上避开了这些问题。幸福的人一样要去面对困难，克服生活里的种种障碍。

小提示：幸福来源于什么地方，有的人认为是金钱，也有的人认为是权力，更有的人认为是不断地索取，其实这都是片面的理解，人生真正的幸福来源于你人生价值的实现。

随着现在精神病学的进展。越来越多的人开始接受药物治疗。当然肯定有很多的病案确实需要药物治疗。但令人担忧是，药物治疗如此的方便，以致随着症状消失的也许还会有我们对意义和幸福的追求。

第47节：第5章 成功能带给你幸福吗？(2)

还有，经历困难可以让我们更好地珍惜幸福，不再认为幸福是理所当然的，同时，对生命中大大小小的欢乐表示感激。对生活心存感激本身也是生命意义和幸福的重要来源。

意义和幸福，短期的利益和长期的利益可以相互促进。当我们对自己的行为心存使命感的时候，我们会获得更大的幸福；而在我们从事的事情上找寻幸福，也可以加深其意义。

▲难道不成功会制造痛苦吗

很多时候，不是事情本身出了问题，而你的感觉出了问题；更多时候不是你的感觉出现了偏差，而是因为他人的误导让你步入了歧途。

◆制造痛苦的商人

到底谁是制造痛苦的商人？他们是一群狡猾的人，密谋向我们兜售一个童话——让我们幻想可以绕过墙角。他们引诱说：“既然能绕过围墙，又何必浪费时间和精力去移动石头呢？况且还不知道能否达到目的。”但这只是一个诡计，因为围墙是没有尽头的。那只是制造痛苦的商人设置的跑步机——它转得太快以至于对大多数人来说都无法跳下来。

制造痛苦的商人行事诡秘。他们以美名，财富，好处和赞许来粉饰自己。他们道貌岸然，伪装成有地位，戴上成功的面罩。成功听起来并非有什么不好，每个人都渴望成功，不是吗？

一个针对青年人的调查显示，他们最渴望得到的是幸福一胜过生命，爱情，成功和友谊。在另一个调查中，有的人认为世界变得更健康也更有智慧了，但却比以前缺少幸福，道德也更败坏。这难道是成功吗？我们究竟怎样来界定幸福的含义呢？

衡量成功的典型尺度是财富，名誉和地位。或者更直接一点说，是好处和赞许。许多人穷其一生追求这些东西，而为此付出的代价对

于他们自身以及他们的家庭、乃至幸福都是非常大的。他们的这些渴求常常是无可厚非的。毕竟，这些目标都值得为之奋斗：为家人营造一个舒适的家，让孩子们能够接受良好的教育，希望享受美食以及渴求他人对我们成绩的肯定都是有益的。但从另一方面讲，吃卷心菜也是有益的，只要不是每天吃五棵。衡量成功的方式决定了你是幸福还是痛苦。

许多自助自学的书籍戴上了成功的面具：简捷直接，事半功倍，迅速致富，平步青云。而这些谈论成功的书籍并不能让你幸福。它们也许能够帮助你“成功”，但不一定能够让你获得幸福。它们甚至可能会让你一直在跑步机上向围墙的尽头奔跑(即使围墙的尽头遥不可及)，而放弃建造通向天堂的阶梯。

有些人从飞奔的踏板上跳下来，因为他们觉得无法实现自身的价值。公司的律师变成了教师，教师变成了金融家，金融家变成了政府官员，政府官员变成了网页设计者。他们事业有成，却放弃了来之不易的钱和名誉地位去从事那些他们觉得更有意义的工作。也许你经常读到有关他们的事迹，也许你也曾想过：“嘿，我也应该那么做。”但是却很少有人能鼓起勇气跳下踏板。

第48节：第5章 成功能带给你幸福吗？(3)

如果制造痛苦的商人让你沿着根本就不存在的围墙的尽头疾步飞奔的话，这些习惯将会像流沙中的自行车一样有用。

◆不要总想攀爬事业的梯子

我们总会遇到事业和生活的选择。最普遍的成功象征是一份新工作或是晋升。当大多数人得到认可的时候，事业的梯子就在他们眼前了。虽然只有少数人能够在竞争中取胜，但大多数人都会有工作，而其中的很多人都能够获得晋升。

不幸的是，很多家长都敦促孩子进入所谓的“高薪”行业，而不是鼓励他们从事真正热爱的职业。等我们到了可以自己做决定的年龄，很多人都以为事业是通向成功的唯一途径。

小资料：攀爬事业的梯子与攀登通向幸福的阶梯是不同的。1999年，93%的女性认为他们的境遇要比他们的祖母一代要好。但当被问及是否比他们的祖母一代幸福时，回答“是”的。

虽然女人仍然显得比男人幸福，但一项调查显示，随着女性的就业与受教育水平的提高，这种幸福上的差距也在缩小。事业的梯子似乎使我们偏离了幸福的航道。

研究显示，那些坐着宝马打手机向他们的下属发号施令的人并不比那些双手粗糙坐在公交车上翻阅小报的人更幸福。当然，他们也未必更不幸。

小资料：英国的查尔斯王子与罗马皇帝戴克里安有什么共同点？他们都喜欢园艺。戴克里安皇帝认为种植蔬菜比当皇帝更令他满足，而查尔斯王子说他喜欢用他的手指感触大地。

专心享受你所做的事情，而不是一味向前冲。如果你热爱自己的工作并为之不遗余力，就能够披荆斩棘，勇往直前。即使不能，也无须担心，因为无论结果如何，你都是幸福的。这难道不是最重要的吗？

攀爬事业的梯子的最大益处就是获取战利品。听听政治家或是商业领袖的言论，你会觉得我们视钱如命。我们正经历一段停滞不前的时期，而这可不是我们所希望的。但对于此，有一点我们可以肯定的是，我们正淹没在金钱的海洋以及由此引发的物质过剩中。令人悲哀的是，虽然国民生产总值在过去的30年中翻了一番，但“国民幸福总值”事实上却降低了。

研究显示，对生活和幸福的意义的理解是界定优质生活的关键。那些热衷于在跑步机上奔跑式生活的政治家，无论怎样努力，金钱也不能给他们带来幸福。

有多少人几乎每天祈祷通过买彩票大发横财？他们并没有意识到中奖并不能给他们带来幸福，难道不是吗？大把的钞票并不能移动你的石头。奇怪！想想那些花在宣传一旦中奖，我们的生活质量将有多么巨大的改善上的钱。再想一想我们花了多少钱买彩票，指望使我们的生活方式“升级”。

第49节：第5章 成功能带给你幸福吗？(4)

玉帛之地并不是应许之地。获得大量的金钱甚至可能使人变得不幸福。生命简单的幸福怎么能与这种一夜暴富的狂喜同日而语呢？大发横财。挥霍无度。无尽奢华。一个可怜不幸的女人至少可以幻想一夜暴富。但一旦他赢得了彩票，而中彩的兴奋过后又能剩下什么呢？

一个不再对幸福抱有幻想的不幸的女人，仅此而已。

◆金钱是万恶之源吗？

小提示：金钱只是一种工具，它本身没有罪恶与幸福之别，关键是拥有他的人如何使用它：如果使用恰当，它就会带给你幸福与快乐；如果使用不当，那么它不但不会带给你想要的，而且它还会其他人带来痛苦。

许多人担忧，贪婪已经压倒了尊重、诚实，以及参与社区活动。研究者认为，贪婪并不是对金钱的渴望，贪婪侧重的是金钱而不是价值。我们以不断膨胀的期望为标准来衡量财富的多少，而我们确实能够膨胀我们的期望！

不论积攒了多少财富，我们总是觉得不满足。成千上万的广告试图使我们相信，我们需要最新生产的牙膏、汽车、快餐、化妆品或是小玩意儿，才能生活得更幸福。如果没有这些东西，我们就会觉得若有所失。现在看来，这不是最大的讽刺吗？事实上，教导我们如何获取幸福的广告，恰恰是造成不幸福的主要原因。

对金钱的追求和占有披冠以“富裕病”之名。想过没有，怎么有些家庭就似乎能够满足于每年不足两万元的收入？虽然捉襟见肘，但却很满足。

而有些家庭每年收入超过20万元，却似乎付不起账单。他们抱怨牛奶和汽油的价格上涨，抱怨高额的税率。尽管他们很富裕，但却总是看起来很穷困。毫无疑问——设想一下，他们不仅要承担加入所有高档交际的负担，还要送孩子进贵族学校，穿名贵的品牌服装。哦，

难道这不让你感慨吗？没有？应该有。他们也许拥有你所希望拥有的财富，但如果他们的期望随着收入一起上升的话，这些财富也就无足轻重了。这个故事的寓意在于：不要让你的收入决定你的支出。与收入不同，幸福是免税的，这就是奖金红利。

金钱买不到幸福。也许事实上也买得到。对于穷人，一点额外的金钱就可以带来很大的不同。财富与健康的共同点在于：它们并不能带来幸福，但没有它们的结果却是彻头彻尾的痛苦。

你也许曾经读到过这些陈词滥调，可能还对此嗤之以鼻。好吧，也许你更可能发出慨叹。但事实上我们很多人都是这样生活的。

生活并不是一场堆石头的竞赛。有些东西是我们生活所必需的。食物、衣服、居所、水。其他的就是额外品了，都是额外所得。难道我们不是很幸运吗？

第50节：第5章 成功能带给你幸福吗？(5)

不幸的是，我们总是期望得到更多，并认为这是理所当然的。

最幸福的人不一定拥有最好的东西，但却一定物尽其用。他们把石头从痛苦的围墙移到通向天堂的阶梯上。如果你专注的是积累金钱与财富，那么这九种习惯就很难在你身上奏效。

▲ 在奋斗中体验幸福

在这个世界上，幸福最先光顾的永远是那么不断奋斗进取的人。这些人由于天性乐于吃苦耐劳、意志坚强，所以，虽然在肉体上他们要承受比常人更多的痛苦与磨难，但他们是精神上的富翁，他们体验幸福与幸福的机率要比普通人多得多。

小提示：人生的价值在于不断追求，不断地奋斗。当你在追求与奋斗过程中实现了心中的既定目标，你就一定会感觉到真正地幸福。

◆ 一个奋斗者的故事

有一个人耗费毕生精力来攀登一座高山。在他还是个孩童的时候攀爬就开始了。年复一年，渐渐的他越过了陡峭的悬崖，在这个过程中，他的攀登步伐变得越发娴熟；他的腿部和背部的肌肉也变得越来越发达；经过了一段时间，攀登已经变得和他的呼吸一样轻而易举。随着时间的推移，他越爬越高，甚至不需要再作任何努力去攀登——他的身体已经可以机械地完成所有的动作。

最后，有一天，这个人终于登上了山顶。他对自己所实现的成就感到欣喜异常，并且迫不及待地想要开始自己的下一个旅程，去征服下一座高山。当他向远方的地平线眺望，他看到一片美丽的蓝色湖泊，一直延展到他目光所及之处。但是把登山作为毕生追求的他，从未离开过大山一步，因此他并没见过湖泊。事实上，他甚至不知道湖泊为何物。他呆呆地看着眼前奇怪的茫茫一片，最后下出结论，这一定是一座罕见的大山。由于继续旅程的唯一方式就是跨过这个奇怪的蓝色东西，他决定做他必须要做的。

于是他走到湖水跟前，用攀登高山的动作开始尝试“攀登”湖泊。起初，他不理解为什么没有任何进展，因为，他已用尽了全力。于是他结集身体里所有的力量试图更努力地攀越这座“高山”。一条腿放在另一条腿前，用他的双手来尝试抓住蓝色的“岩石”。但是却徒劳无功。他不停地跌倒，并且哪儿也去不了。

就在他决定要放弃之时，他看到一个在蓝色湖泊上漂浮的人，他用臂膀和双腿在水中轻轻地滑动。

“你在做什么？我的朋友。”他叫住他。

“这看起来像什么？”他尴尬而慌乱地回答，“我正在攀登这个湖。”

“好家伙，”湖里的男人惊叹道，“难道你不知道湖泊是不能攀登的吗？跨越的唯一方法就是游过去啊！”

“可是，我是非凡的攀登者啊！”他坚持说道，“我用毕生的精力来学习攀登。我可以攀越任何一座高山，我可以触摸任何一处巅峰。当然也一定有某种方法来攀登这个湖泊。”

第51节：第5章 成功能带给你幸福吗？(6)

“我当然相信你是个优秀的登山者了，”湖中的男子委婉地回答道，“但是那种技术在水里却毫无用处啊！使你攀越山之巅峰的是一种智慧——你让你的力量变得比高山更强大。而现在你需要学习另一种智慧来跨越这个湖泊——你需要学会向湖水的力量屈服，让它的力量强于你的力量。事实上，你用的力越少，你做得就越好！”

于是这个男子开始教他如何游泳。起初，湖水飞溅并激起，因为他已经习惯于用尽全力。但是他的老师却很有耐心，慢慢地。他学会了在湖面漂浮，并且依靠水波和微风轻轻向前滑行，直到累得不能动弹。

这就是他所学到的：屈服的力量和向前奋斗的力量是同样强而有力的！

小提示：当我们体会到了更多的幸福时刻，我们就希望在制定生活目标时，能够掌握并运用更多技巧。想要跨越湖泊，用攀登的方法是不会起作用的。

◆让你体验幸福的三种因素

到底什么才算是幸福时刻？如果真正拥有一次幸福时刻，你又是怎么知道的呢？其实，在所有的幸福时刻来临之前，都会出现至少三个经验因素。

（一）意识

只有当你有意识地并完全地体会到你现在身处何地、正在做什么、你的感受怎样你才能感受到幸福时刻；只有全神贯注地关注这些，你才会注意到一些你从前并未真正感知理解的事情；只有你真正地把感觉放入心中，你才会体会到你身边所拥有的一切。

当你的意识完全投入到某一时刻，你才会得到这一时刻赐予你的一切礼物、教训或欢喜与幸福。

（二）联系

当你与其他人或其他事物进行情感联系的时候，你才可能体会到幸福。这种联系有可能发生在你与爱人之间。也可能发生在你与一位萍水相逢的陌生人之间，抑或你与一棵你正在研究的树木，更可能是你与上帝之间的。它们是一些有着普通分界线的时刻，却把我们与其他人相隔开。在这样一种联系当中，奇迹就诞生了。我们通常把这种能够消融彼此界限的体验叫做“爱”。

（三）屈服

当你完全屈服于你所经历的一切，并且试着把奋力控制的双手松开，幸福的时刻就会降临在你身边。无论是一次闲静散步，一次激情的恋爱、一次简单的烤面包，还是注视着正在玩耍的孩子，你需要完全地投入，而不是咬牙坚持，这种经历就是感受幸福时刻。

当你尝试着去支配情感时，你就无法获得幸福时刻。

所以，给你一个获得幸福时刻的公式：

学会全身心地去感知和体会此时此刻.....

一旦你专注于此，你就会突破所有错觉并且与你所接触的人、事或感觉相联系起来.....

第52节：第5章 成功能带给你幸福吗？(7)

然后，完全地屈服于你所建立起来的那种联系。

现在，你应该获得自己的幸福时刻了。

幸福时刻可以出现在你每一天所做的每一件事情上。

一个帆板冲浪的行家，每当他驾驭着海浪时，他拥有着许多属于他的幸福时刻。他所有的感知都有意识地集中在他所做的事情上。他的感觉完全与航行联系在了一起。纤维的浪板踩在他的脚下。海水拍打着他的全身，他完全地屈服于每一次海风的吹动和每一次浪花的飞溅。他感觉到完全的活跃，完全的满足……他是大海的一份子。

也有人会自己的花园里体会到属于他自己的幸福时刻。他专注于每一株他种植的新品种；每一块补缀的泥土上他清除的杂草；每一片他摘掉的枯叶。他把自己联系到这些幼小、缤纷并且依赖着他来盛开的生命上。他屈服于潮湿泥土发出的刺鼻的麝香的味道。大地母亲用这种甜蜜的方式把他奇妙的生命展现给我的母亲。

当我和我的好朋友——小狗皮皮一起散步的时候，我拥有着许多幸福的时刻。当我跟在它那小小的、毛茸茸的身体后面的时候，我完全地专注于它在人行道上的每一个踪迹，看它在每一个灌木丛旁的好奇，看它在每一棵树旁用它特殊的方式驻足留念。我把自己的和皮皮的步伐联系在一起。当我的感觉和它的节奏保持一致时，它的需要也就成了我的需要。而我完全地屈服于它的漫无目的，它的随心所欲，此时此刻正是我们的幸福时刻，皮皮让我记得生命的意义，再没有什么比享受悠闲的旅程更重要的了！

▲幸福练习题：找到你生命中最重要

写下在你生命中最重要的一样东西——在你生命中，你最终想要实现的东西。它们也许会事业、家庭、朋友、个性、爱好、慈善，或是其他什么。然后分别列出为了获得成功你必须采取的步骤。这就是你生命中实现成功的计划，也就是你对成功的定义。

第53节：第6章 金钱能使你幸福吗？(1)

第6章 金钱能使你幸福吗？

有钱不一定幸福，但是大多数人却总固执地认为钱是幸福之源，为什么呢？因为在这个世界上大多数人最缺乏的就是金钱，因为他们一生都被金钱所困，而使自己太多的想法没有实现，所以他们才认为有充足的金钱才会拥有真正的幸福。其实，钱只是一种在现实中与物进行交换的中介，它本身并不能生产任何幸福的要素，如果说它也可以让你产生一种快乐的感觉，那是因为，有时候它真的可以帮助你实现一些自己的想法。

▲ 有钱一定幸福吗

一些社会学、心理学等方面的专家曾做过大量的研究：为什么那么多的富人名人要去看精神科医生或需要心理咨询服务？为什么那么多的富人陷入法律纠纷？

小资料：一位心理学家的一项研究显示：有1/3的富豪居然不如普通人快乐。而且最近的一项调查显示：家庭年收入超过7万元的人，不满意度要比年收入不到7万元的人更高。

作为富有的、社会地位很高的职业群体之一，医生在所有专业人士中具有最高的自杀率。

◆ 美好生活的基本来源

现代研究幸福的心理学家认为，美好生活的实质因素是一个人热爱自己的生活。主观幸福感就是一个具体的指标，它包括愉快的情绪体验和自己对生活满意的评价。主观幸福感高代表两件事：一是愉快的情绪体验较多，不愉快的情绪体验较少；二是有较高的生活满意度。体验是一种主观的感受，所以，幸福感也叫做主观幸福感。

传统的幸福观对于幸福的理解较为简单，认为有钱能买到一切，肯定就能买到幸福，俗话说“有钱能使鬼推磨”。金钱崇拜成为一只看不见的手，推动着人的行为。

在一个物质相对匮乏的阶段，这种幸福观是有道理的，因为大多数人连生存的基本条件尚未达到，还无法享受衣食无忧的正常生活，不能体验拥有财富以后的相对自由和舒适。而当有了钱后，人们刚开始时会感觉到幸福，但随着社会的发展，人们发现单纯用金钱买不到幸福，甚至金钱对于幸福的作用十分有限。

现代幸福观的建立正是随着对金钱幸福观的批判而开始。

曹莉，是一名钟点工。有一天，我看到一份报纸，里面在讨论有关“幸福”的话题，我很不以为然。那些作者都是有单位的，当然有闲情逸致去风花雪月。如果他们都像我一样，吃了上餐愁下顿，就不会说幸福伸手就可及了。

回到家，她无意中和丈夫老韩说起了这件事。没想到老韩竟然说人家那是懂得生活，还说我整天把钱挂在嘴边，俗气。老韩曾是某机关的一个小干部，近知天命之年下岗，一无技术，二无资本，赋闲在家3年了。去年儿子上大学的学费还是曹莉找娘家人借的。他现在居然说我俗气，她气不打一处来，讥讽道：“有本事，你给我钱呀，我也可以天天做美容，穿名牌衣服，你看我还俗不俗？”老韩猛地站了起来，但又慢慢地坐了下去，脸色铁青，缓缓地说道：“像你这么说，那天下的穷人都不用结婚，不用过日子了，都该去死？”老韩虽然是在说气话，但仔细想想也不无道理，难道真是我太俗我错了？幸福真像报纸上所说的那样，与金钱无关吗？

郭玲认为：幸福是一种心态，是有底线的。她的母亲卖菜一天赚20块钱就乐呵呵，而一些款哥富姐们一天赚几千、几万还是闷闷不乐。为什么有如此大的反差？母亲的幸福是只要赚10块钱一家人就可以吃饱饭不挨饿，如今赚了20块，开心和喜悦不言而喻。而款哥富姐们的幸福却是恨不得把所有的票子收入自己的腰包，有了房子想车子，有了车子想情人，而区区百万、千万在他(她)们的眼里又算得了什么，永远不满足就永远得不到快乐。由此可见，生活中是不乏幸福的，只是我们该给幸福一个底线。其实，对于曹莉而言，儿子考上大

学是一种幸福，而自己有一份钟点工的活能够贴补家用，这何尝不是一种幸福，又怎能单纯地用金钱来衡量呢？

第54节：第6章 金钱能使你幸福吗？(2)

王力在谈及这个问题时，说：我的邻居双双下岗，每月只靠几百元钱的低保生活。刚听到他们下岗消息的时候，我以为他们会愁眉苦脸。但是，每次我看到他们的时候，他们都是快乐的。那天中午，看见男邻居的脸上露着开心的笑。我忍不住就问他为什么这么开心。他说，他昨天跟老婆提了一下想吃凉拌土豆丝，结果老婆今天中午就做了又酸又辣的凉拌土豆丝，让他一次吃个够。听了邻居的话，我明白他们一家为什么成天都那么开心了。

这几个例子表明，人的幸福感是很奇怪、很微妙的事。有了金钱，或者很多金钱，人可能会幸福，但未必肯定会感到幸福，甚至有可能很不幸福；而贫穷是不幸的，但当事人如果能够接受现状，安贫若素，并从生活中找到快乐因子，充分享受每一个微小的快乐，则未必感觉不幸福。这与我们怎么认识生活、怎么对待金钱有关。

在现代社会，多数人的劳动收入都足以养活自己，已解决了基本生存问题，接下来就是看活的质量怎么样，以及是否能够满足自己的愿望和目标。

行文至此，忽然想起了某位诗人的诗，大意是这样的：如果给鸟儿的翅膀挂上黄金，鸟儿就飞不动了。

一位著名的经济学家提出过一个幸福方程式：幸福=效用／欲望。这个简单的方程式表明，如果我们降低自己的欲望，在同样的金钱产生的效用面前，幸福有可能变得很高很高。

◆金钱与幸福的关系

小提示：金钱对于幸福来讲最多是一种必要条件关系，但有太多的人将认为它是充分条件，片面地认为拥有了金钱就一定幸福，这是不对的。

近来，中国股市一度进入了大牛市，似乎给很多人带来了欢乐。可是牛市时间长了，人们的欢乐反而渐渐消去，换成了疑惑和焦虑，

总在担心什么时候会暴跌。伴随着几次震荡，很多人索性退出了股市。倒不见得是对股市完全丧失信心，只是觉得每天盯着股票，伴随着它上涨下跌，劳心费力，实在太累了，还不如退出来安心做自己喜欢的事情。

那么股市上涨，财富增加，真的能给人带来幸福吗？英国《经济学家》杂志访查全球600名资产超过10万英镑的人，调查他们的金钱观，财富对生活的影响，储蓄与花钱的动机，发现愈有钱者愈快乐，女性有多达八成这么认为，男性比例也有近八成。

小资料：美国《华盛顿邮报》目前报道，近几十年来的大量数据显示，如果个人年收入超出12万美元，额外的金钱并不会给人带来更多的满足感。从1958年至1987年，日本的国民收入上升了4倍，但研究人员发现，人们的幸福感并没有因此而大幅增加，甚至有所降低。

第55节：第6章 金钱能使你幸福吗？(3)

另一位经济学家也对这一现象做了仔细的研究。他表示，在某种程度上，人们是在与其他人的比较中感觉到自己富有的。当国民收入整体上升时，人们的相对收入并没有发生改变。

其实，社会性的比较并非唯一因素，“习惯化”也是一个关键的心理因素。收入大幅度上升确实能够给人带来幸福感，然而一旦人们习惯了自身的新状态，幸福感便会消失。幸福感持续的时间也不相同，少则几个月，多则几年。

人们中了彩票以后，“刚开始的时候，人们的幸福感会骤然增加，但随后便会退回到初始水平。为什么人们都希望自己能中奖呢？因为他们所关注的是中奖后的短暂欢愉，并没有认识到感情在长期内变化的规律”。

另一位研究幸福经济学的专家说：“人们大都夸大了高收入对个人幸福的影响。”问题在于，一旦人们的收入超过贫困线，那么对于日常的幸福来说，金钱便不再扮演重要的角色。当然，钱可以买到东西，但这些用金钱换来的东西并不能完全解决人们生活中的烦恼。

心理学家的研究进一步表明，大约只有15%的幸福与收入、财产或其他经济因素有关，而近九成的幸福来自于非经济领域的生活态度、自我控制以及人际关系等。所以，当住房和食物这些基本需要得到满足后，额外的财富增加并不能显著增进人们的幸福感，幸福感的增加还需要我们自己从其他方面去努力追求。

我们中的大部分人在经济方面都比我们的父辈或祖父辈好得多，可是幸福水中并没有按比例提高。有研究说，当住房和食物这些基本需要得到满足后，额外的财富很少能增加你的幸福感。

为什么财富差距不会令幸福感有太大的不同呢？经济学家认为，是经济尺度发生了变化。日本20世纪下半叶迅速成为世界经济大围，人均GDP跻身世界前几位，但与此同时，日本人的快乐指数却长期名列

世界倒数第一。反倒在1988年日本经济增长乏力之后，日本人的幸福指数才上升到了中上游水平。

让我们仔细看看我们国家的情况。2004年中，奚恺元对中国6个大城市——北京、上海、杭州、武汉、西安、成都进行了幸福指数测试。测试表明，6个城市的幸福指数从大到小依次是：杭州、成都、北京、西安、上海、武汉；但在同一城市里，富人比穷人幸福。经济更为发达的北京、上海的居民，幸福感却比杭州、成都的居民要低。之所以出现这一现象，主要是因为财富对幸福的影响是相对的。只有可以进行直接比较时，富裕这一方才会表现出更强的幸福感。这说明，幸福与财富的确有关联，但是相关程度比人们想象的要小得多。

第56节：第6章 金钱能使你幸福吗？(4)

另一方面，2006年年初，中国青年报社社会调查中心和新浪网新闻中心联合进行了一项有7625人参与的调查，显示出78.8%的人认为和10年前相比收入增加了，然而与此形成鲜明对比的是，有85.3%的人感觉自己生活的负担比10年前更重了。

▲ 保持快乐是一门学问

也许在你的生命中总有过一些让你感到度日如年的时刻，感觉就像度过了一辈子的时间：当你的家人陷入病痛之中，你在焦急地等待医生的诊断时；当你第一次亲密拥吻你的初恋情人时；当你和爱人大吵后，整晚等待着企求和好的电话时，时间却似乎放慢了脚步。无论你的理智怎样告诉你这一天、这一夜与往日一般无二，你仍然能感觉到所有一切变得慢了许多。但是越是在这样的时候，你越要保持快乐。

小提示：快乐是一种心情，更是一种人生态度。当然，拥有这种特质的人，他们在实现人生的过程中，会深悟到更多生活的真谛。

◆ 要想快乐首先学会放松

小提示：有个故事是这样的：说的是一个商人看见一位长者，边晒着太阳边快乐地编着草帽，想买他手中的草帽，问多少钱一顶，长者以5元卖了给他。过了一个星期，这个商人回来说，你的草帽很受欢迎，我要订100顶，总共多少钱？长者迟疑了一下，回答说，那你每个就给10元吧。商人不能理解，多买应该是批发价呀，为什么反倒还更贵了？长者笑着说，我沐浴在阳光下编一个草帽，是一种享乐，而你让我编100个，我就要赶时间，受累，精神上非常痛苦，所以，你必须付给我更多，以弥补我失去的精神快乐。归根结底，人的良好的情绪体验和精神幸福比有形的金钱更具有价值。

一位著名的经济史专家在行为科学高级研究中心工作时，已经将人口统计学从传统经济学中分离出来，并根据心理学家和社会学家的

调查，做出有关人们快乐程度的研究。他通过对20多个国家的统计、抽样调查资料进行分析，得出了这样一个结论：通常在一个国家内，富人的平均幸福和快乐水平高于穷人，但如果进行跨国比较，穷国的幸福水平与富国几乎一样高，其中美国居第一，古巴接近美国，居第二。

他对其发现的解释也颇具说服力：尽管文化传统、社会制度和生活质量的差异，会使某些国家人民的快乐感超过其他国家，但不同社会生活水平存在着差异的现实是超越国界的。问题的关键是，越富有的国家，人们期望的就越多，因而降低了“财富振奋精神”的机会。所以，决定人们快乐程度的一个重要因素是人们对幸福和快乐的“渴望”，这种渴望随着收入的增加而增加。但当人们的基本生活需要得到满足后，相对而不是绝对的收入水平开始影响人们的幸福水平。对未来美好生活的渴望或期望值，对人们的快乐和幸福程度起着越来越重要的作用，知足者常乐说的就是这个道理。

第57节：第6章 金钱能使你幸福吗？(5)

他的研究结果是，金钱与幸福的关系，从统计结论来看，有可能是正相关，但也可能负相关，总体来看，两者并不相关。

但是他的这些发现受到了他同事的奚落：“你以为这是突破，但经济学界绝不会买你的账。”然而，20多年后，快乐经济学再度兴起。近年来，快乐经济学的研究在他早期发现的基础上也有了新的进步。

有一项深入了解目前多数中国人内心世界的研究报告指出：62.3%的中国城乡居民有时甚至经常、整天感到焦虑不安。但进一步的交叉分析显示，“个人年收入”与生活满意度和心情并没有显著的关联。

在回答“哪些事情经常令你感到愉快”时，排在前四位的依次是：家庭生活和谐、身体健康、帮助了别人、工作得到了别人的认可，而“薪酬或收入提高”只排在第五。

国家经济在快速发展，人们的收入水平也较以前有了较大幅度的上升，为何城乡居民的生活满意度和幸福感却普遍出现了下降？

快乐经济学为这一矛盾提供了解释：商品社会善于将奢侈品变成必需品，给大众带来上层精英的享受。但这个好处的副作用却是，人们逐渐把以前垂涎的东西视为理所当然。人们以前从未奢望的浮华虚饰变成了不可或缺的必需品。人们陷入一个怪圈：随着生活标准提高，他们已经习惯于它带来的愉悦感。

许多人们最看重的东西，比如高尚的工作、好的教育或者豪华的住宅等等，都是紧缺的，非普及性的。例如，如果每个人都能轻易够得到，精英教育就不再成其为精英教育。这些所谓的“地位的商品”都是限量供应的——只有不能轻易得到，得到后才成为一种享受。

小资料：冯骥才先生讲过这样一个故事：他访美期间，美国朋友带他参观一个富人区，冯问朋友：“你不羡慕这里的富人么？”那位朋友笑着说：“没什么可以羡慕的，只是他运气好，假如我有机会，我也可以赚更多的钱，拥有这一切。”回到国内后，冯冀才同样参观了国内的

一个富人区，却听到同行中有人说：“这些富人，我真想把他们杀了！”这多少反应出，不同的人对富人的态度不完全一致，虽然“仇富”的原因很复杂，但这种心理无疑会影响到一个人的幸福感觉和水平。

行为经济学家说，我们越来越富，但并不更幸福的部分原凶是，我们老是拿自己与那些物质条件更好的人比。

有人这样建议：“如果你想幸福，有一件非常简单的事你能做：那就是与那些不如你的、比你更穷、房子更小、车子更破的人相比，你的幸福感就会增加。可问题是，许多人总是做相反的事，他们老在与比他们强的比，这会生出很大的挫折感，会出现焦虑，觉得自己不幸福。”

第58节：第6章 金钱能使你幸福吗？(6)

据调查，当被问到你是愿意自己挣11万元，其他人挣20万，还是愿意你自己挣10万元而别人只挣8万元呢？大部分的人选择后者，他们宁愿自己少挣，也不想别人超过他，不愿意自己多挣别人也多挣。

◆金钱与幸福的兑换

这位专家通过对快乐经济学的研究，得出了钱不能买到幸福的结论。他的经济学同僚们还在嘲笑他的研究成果是鸡尾酒会的闲谈，而非严肃的经济学课题。而今天，日益增加的研究人员正在试图通过对快乐经济学的研究寻找通向幸福之路。

将人们的快乐程度简约为数字和数学公式，无疑是对经济学的挑战。另上位经济学家应用和发展了演进心理学的研究方法，并结合数学分析，去探讨人们经历幸福的方式。行为经济学家和实验经济学家们也加入了这一行列，快乐经济学家试图预测解释人类的欲望和幸福时，更多的是看人们做什么，而不是听他们怎么说。假设你选择每周工作90个小时，而不选择休闲，就说明工作让你感到幸福，至少比休闲更让你快乐，不然你为什么要这样做呢？换句话说，你的行为显示了你真正的愿望，即使你不那么说。

因此，一些人的解释是，一周化90个小时工作，你可能增加了自己的收入或是有成就感，但是你同时让别人感觉更不满意。他们可能感到压力，和你一样必须牺牲本来应该和家人孩子团聚，或参与其他活动的时间，并努力工作来赶上你。

据报道，有个专家走访了1万名居民，了解他们的幸福感以及收入水平、健康状况和社会关系。把受访考的“生活满意度”列成7个等级，从而在一个侧面给出金钱与幸福的兑换关系。

根据所得材料，专家计算出一个人增加多少薪金收入，他的生活满意度等级才能升高：

比如要改善婚姻使满意度升高，需每年增加2.4万元收入；

比如要改善家庭关系提高幸福感，需每年增加3.25万元收入；

比如要改善健康增添快乐感，需每年增加10.4万元收入：

简单的换算就是，如果邻里关系和睦让你感到幸福，就等于你直接增加了2万元收入。从中我们可以看出，婚姻、亲情、友情以及健康等，对于我们是多么珍贵。

专家说，他们这项研究的目的在于鼓吹“金钱万能”，而在于提醒人们重视人际关系的重要性。让人们意识到提高幸福感需要花多少钱，或者说它值多少钱。

在一本书中，作者用翔实可信的“一家之言”，拉直了以上那些一直萦绕在我们思维中的问号：“许多学者对金钱与幸福的关系进行了研究，他们无一例外地提出：二者的相关系数约为0.25。”也就是说，用心理学与经济学交叉融合后派生出的这一门“经济心理”理论，已经得出这样一个结论：在“幸福”这个概念值“1”中，“金钱”这个“参数”的占比仅占0.25：1

金钱对幸福的贡献仅有这么“一点”，用经济学者们的话说，这是不显著的正相关。这一结论确实让我们中的许多人难以接受。然而，仔细看看那幅坐标图解，我们又不能不对这个结论点头认可。

坐标以人们对“幸福的满意度”为纵轴，以人们的“金钱收入量”为横轴，两轴相交的起点为零点。坐标显示：当人们的“收入量”为零时，“幸福”的指数也确实接近于零；而一旦有了“收入量”——仅仅是有了“衣食无忧”的金钱，“幸福”的曲线就会急剧攀升，然后基本保持在一条水平线上。在这之后，任凭“金钱收入量”增加至百万、千万、亿万，“幸福的满意度”也不会继续上扬，定型于“金钱边际效应递减”状态。

尽管前面讨论了金钱与幸福的比价，但是我们仍然应该注意到，这种估价只是形式上的估价，幸福是无法直接用金钱来购买的。幸福感中有相当一部分与社会生活有关，还有一部分与人的内省思考有关，这些都无法直接控制和占有。内心的安宁和愉悦，只能从内心来

实现。因为，世界许多美妙的东西并不需要金钱，至少无需太多的金钱。

而外部嘈杂的环境会分散我们对幸福的关心，使得我们越来越急躁地关注功利而不幸福的事物。这和环境污染很相似，一个人或者公司的不良行为让别人跟进，从而导致情况变得更加糟糕。幸运的是，有人发现，经济学家已经找到对付这种形式主义的办法：向他们征税，让这些污染者认识到要为自己行为付出代价。因此，雷亚德教授认为改进人类幸福的最好办法来自下面的建议：大力提高收入所得税来减轻鼠奔。

在他近年来出版的一本讨论幸福的经济学专著中，作者花费相当篇幅总结了如何感受幸福的观点。很多东西好像是不言自明的：包括建立友谊，参与社交活动，尝试美好的婚姻等。他认为这些行动几乎肯定会带来幸福。真正让人不幸福的源泉是富裕社会里的鼠奔，是为了金钱和地位残酷竞争的零和游戏。简单地说，那就是一个人财富的增加必然是另一个人的损失。

小提示：多数人认为自由比强迫的幸福更宝贵，其实，追求幸福完全是个人的事。